

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial
15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



“DE LA MENTE AL CORAZÓN”

**TALLER PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS DE VIDA DESDE
EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA
RELACIONÁNDOLAS CON LAS TÉCNICAS DE
PROGRAMACIÓN MENTAL PARA GRADUADOS DEL CURSO
DE “DINÁMICA MENTAL DEL MÉTODO SILVA” EN LA
CIUDAD DE MÉXICO**

Trabajo recepcional que para obtener el grado de

MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presentan: Mtro. Jhonatan Barrios Bustos

DR. DAVID GONZÁLEZ CHAVEZ

Asesor

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. 1 de Agosto de 2016.

DEDICATORIA

Primeramente a Dios por acompañarme en cumplir una misión en esta vida.

A cada integrante de mi familia porque fue a través de ellos que aprendí a desarrollarme como persona.

A mi madre por ser la primera persona en incursionarme en este terreno del Desarrollo Humano. A Rosita, mi segunda madre, por confiar en mi capacidad de saber para servir.

A la enseñanza de cada uno de los encuentros y desencuentros que he vivido durante esta etapa de mi vida.

Y finalmente a mí, que a pesar de mis miedos, resistencias, boicoteos, frustraciones y exigencias terminé este trabajo que le ha dado muchos frutos a mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo fue el resultado de un crecimiento significativo en mi vida personal y profesional, es por ello que agradezco a cada uno de los maestros que tocaron a lo largo de esta maestría en Desarrollo Humano.

Primeramente a cada uno de los profesores que tuve tanto en la IBERO como en el ITESO. Asimismo un profundo y enorme agradecimiento a mi asesor y mi profesor de Taller de Integración: David González por su esfuerzo, dedicación y sus observaciones para mejorar este trabajo. Igualmente resaltar la ayuda de Héctor Sevilla y Noé Miranda, mis profesores de esta misma materia en semestres anteriores, que me ayudaron puliendo para que este trabajo sea lo que ahora es. A mi maestra Sofía Cervantes de la materia Más allá del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), por apoyarme a que la estructura de mi trabajo tenga sentido y darle sustentabilidad teórica. Una gran admiración a cada uno de mis profesores de las materias de Habilidades para la Relación Facilitadora, como Carlos López, a Salvador Moreno y a Noe Miranda, por el acompañamiento, modelaje y apoyo para poder desarrollar mi propia forma de facilitar los procesos de los demás. Y finalmente a Antonio Aguilera por ser la primera persona en darme la oportunidad de seguir con mi proceso de maestría y por enseñarme el valor del Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

Este trabajo no sería lo que ahora es, sin el apoyo de cada uno de los participantes del taller de intervención; por su presencia, esfuerzo, entusiasmo y confianza en este proyecto. Por apostar a que el ECP es y será un apoyo y complemento importante para la Método Silva. Por arriesgarse a conocerse más a partir del taller de intervención y darse cuenta de la importancia de convertirse en persona.

A cada uno de mis compañeros, por lo complejos, complicados, simples, honestos, diplomáticos, viscerales y racionales encuentros que tuvimos, sobre todo por su presencia constante durante mi estadía en la Maestría, por estar escuchando mi historia y saber que ese ambiente fue el mejor momento para mi crecimiento.

A mis grandes amigos y a cada una de mis parejas por creer en mis habilidades y la trayectoria con la que coincidimos en este camino del Desarrollo Humano y por compartir tantas vivencias y experiencias significativas. Por demostrarme a través del amor y la dedicación, que el ECP es una vivencia y no un grado o una materia académica, gracias por enseñarme a diferenciar y a practicar la congruencia, la aceptación positiva incondicional y la empatía, lejos de sólo hablar de ellas, hay que sentirlas.

A mis alumnos y a cada uno de los participantes de mis cursos que con su presencia, sus experiencias y su esfuerzo me enseñan a servir mejor cada día.

RESUMEN

El propósito principal de este trabajo de intervención consistió en que cada uno de los participantes pudieran compartir y resignificar sus experiencias de vida vinculadas a los temas abordados dentro del curso de Dinámica Mental Método Silva, dándole más énfasis a las emociones, sensaciones y experiencias de vida antes que a los conocimientos teóricos y técnicas de relajación y programación mental que ya dominaban. Esta intervención se realizó en las instalaciones de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano (ALADEH) llevándose a cabo en un tiempo total de cinco sesiones de cuatro horas cada una. Participaron 6 graduados del curso antes mencionado con diferentes oficios, profesiones y edades.

Durante 5 sesiones se pudieron constatar los siguientes aspectos: el reconocimiento y la importancia de sus experiencias personales a través de una sensibilización corporal, llevando a cada participante a un contacto y expresión emocional. A partir de los aspectos anteriormente mencionados, se reconoce el aporte que el Enfoque Centrado en la Persona dio a los participantes: el estar más atentos de la experiencia que de entender un concepto, de vivir lo que son las emociones y no sólo hablar de ellas, de que antes de controlar y canalizar cualquier sentimiento o pensamiento, se dieran la oportunidad de vivirlo, de contactarlo, de expresarlo y así poder tomar conciencia de decidir que iban hacer con lo que experimentaban.

Como conclusión se pudo comprobar que la importancia de la experiencia es fundamental para una verdadera toma de conciencia, para una introspección auténtica de lo que viven, de reconocer que al poner atención a aquello que iban sintiendo, era la forma ideal de centrarlos en vivirse aquí y ahora. Fue darse cuenta que la experiencia y el conocimiento no están separados, sino que la integración de ambos le da al participante herramientas más valiosas para su crecimiento.

Palabras clave: Experiencias de vida, Programación Mental, Enfoque Centrado en la persona, sensibilización corporal, emociones, sentimientos, experiencia corporal.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. INTERVENCIÓN CON GRADUADOS DEL MÉTODO SILVA	2
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención	2
1.1.1 Antecedentes personales	4
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación	7
1.1.3 Contexto y características de las personas	11
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	12
1.2 Propósitos de la intervención	17
1.3 Plan de acción	18
1.3.1 Lugar y sus condiciones	18
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	18
1.3.3 Programa de la intervención	19
1.3.4 Recolección de información	25
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	27
2.1 Estado actual del conocimiento	27
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP	29
2.2.1 La Experiencia: apertura al descubrimiento de sí mismo	30
2.2.2 La Tendencia Actualizante	36
2.2.3 La Congruencia	39
2.2.4 La Aceptación Positiva Incondicional	40
2.3 La emoción y la experiencia desde ECP	41
2.3.1 La emoción tiene una razón de ser	41
2.3.2 La sensación-sentida	43
2.3.3 Contacto y simbolización de las emociones	46
2.3.4 Expresión de experiencias significativas	47
CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN	50
3.1 Narración de la intervención	50
3.2 Preguntas	71
3.3 Proceso de análisis y sistematización de información	71

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN	76
4.1 Experiencias que tuvieron los participantes al compartir sus vivencias en relación a los temas que se manejan en el Método Silva	76
4.1.1 La importancia de la experiencia	77
4.1.2 La sensibilización corporal	82
4.1.3 Contacto y expresión emocional	85
4.2 El proceso del grupo durante la intervención	90
4.2.1 La importancia del compartir de sus experiencias	92
4.2.2 La forma en que han resuelto sus experiencias	94
4.2.3 Lo que han aprendido de sus compañeros	95
4.3 Mi desempeño facilitador	97
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	115
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	122
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	128
APÉNDICES	131

INTRODUCCIÓN

Este trabajo aborda el diseño, la aplicación y el análisis del taller de intervención realizada con 6 graduados de Dinámica Mental Método Silva, impartiendo en las instalaciones de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano de septiembre a diciembre del 2011. Se dio en un espacio en el que se pudieron explorar y compartir sus experiencias personales y parte de las técnicas de Dinámica Mental Método Silva. Este taller de intervención se basó en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), el cual pretende poner atención a las experiencias personales más que a las técnicas.

La forma en que se presenta este trabajo está compuesta por 6 capítulos:

1. *La descripción de la intervención*: se detallan los antecedentes, las necesidades de la población, los propósitos, el planteamiento y justificación de la intervención, y el plan de acción a desarrollar.
2. *Marco referencial*: incluye el estado actual del conocimiento, referido al análisis de trabajos de maestría dentro del ECP vinculados con la temática; la fundamentación teórica de la intervención desde el ECP; y por último, la base de la problemática afrontada.
3. *Análisis Reflexivo de la intervención*: donde se desglosa la narración de la misma, las preguntas que orientan el análisis, la metodología y sistematización de ésta.
4. *Los alcances de la intervención*: en el cual se abordan las evidencias que aportaron los participantes dentro del taller, mismas que fueron categorizadas: la importancia de la experiencia, la sensibilización corporal, contacto y expresión emocional; posteriormente se abordó el proceso de grupo en cuanto sus experiencias y lo aprendido dentro del grupo.
5. *La discusión*: donde se integran los alcances de la intervención contrastándolo con el marco teórico.
6. *Las conclusiones*: personales que expongo a raíz de lo suscitado en este trabajo de grado. Y por último las referencias bibliográficas

CAPÍTULO I. INTERVENCIÓN CON GRADUADOS DEL MÉTODO SILVA

“La Emoción tiene una Razón”

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.

Este proyecto de intervención se realizó con 6 graduados de Dinámica Mental del Método Silva en las instalaciones de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano S.C. El diseño del cronograma en cuanto a la impartición de ésta intervención fue de 5 sesiones de 4 horas cada una, los fines de semana.

La propuesta que se realizó para este taller de intervención tuvo como propósito generar un espacio de escucha entre los participantes, donde se abordaran algunos temas que se plantean en el curso de Dinámica Mental.

El curso de Dinámica Mental Método Silva tiene la tendencia de ser directivo, puesto que el instructor es quien lleva la batuta del curso, la participación de los asistentes solo existe cuando surgen preguntas o algunas aportaciones de sus experiencias con las técnicas, sin embargo la interacción entre los participantes es mínima. Con casi 40 horas de entrenamiento, la persona se lleva herramientas y técnicas para aplicarlas en ese momento, no obstante compartir la experiencia que vivió durante el curso con las personas con las que compartió esta metodología no pudo hacerlo, pues muchas veces son pocas las personas que dan sus testimonios.

Una forma de describir el curso, es que está abierto a todo público, las personas que se deciden a cursarlo, aprenden las técnicas y las aplican en sus quehaceres cotidianos. Gracias a las necesidades detectadas durante el Taller de Integración I; siendo una de tres materias que están dentro del programa curricular de la maestría en Desarrollo Humano: Taller de Integración I, II y III. Cada taller es cursado consecutivamente a lo largo de tres semestres. En este primer taller me ayudó a que

cada alumno pudiera dilucidar su trabajo de grado, a estructurarlo: integrando la idea principal, los objetivos, las necesidades que se quería cubrir, esto se hizo a partir del cuestionario que se elabora dentro de este primer taller, para la obtención de las mismas. En los resultados de este cuestionario que se aplicó a los participantes, se pudo evidenciar que la mayoría de los graduados no reflexionaban o no se daban el tiempo de percibir las experiencias que han tenido con las técnicas como ellos quisieran, muchas veces solo las aplicaban y lograban los resultados esperados, sin embargo, no se tomaban el tiempo para ver si el compañero que aplicó la misma técnica tuvo la misma experiencia o fue diferente, la mayoría de las veces esta reflexión o este compartir no se da por la estructura del curso, aunque al finalizar se da un espacio para exponer como se van de éste, muchas veces la mayoría de los participantes no logran compartir entre ellos sus vivencias con las técnicas.

Este trabajo tiene por objetivo incorporar el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) a las técnicas de control mental para que la persona que tome el curso, no sólo se quede en el entendimiento puramente racional de lo que obtuvo técnicas o de la comprensión de una metodología, sino que puedan contactarse con su emocionalidad, sus sensaciones y la forma en cómo lo están viviendo. Esta propuesta apunta a que en la medida en que una persona expresa la experiencia que está viviendo en el momento presente, puede interiorizar lo que está aprendiendo de una manera más significativa, y esto es posible generarlo en un espacio para que dialoguen entre ellos y se den cuenta de la forma en cómo las demás personas viven de manera diferente la misma metodología.

Es importante mencionar que los graduados de Dinámica Mental Método Silva pueden volver a repetir el curso las veces que lo deseen. Cuando lo repiten y tienen oportunidad de expresar lo que han aprendido, sólo comentan lo que han hecho con las técnicas, sin embargo son pocos quienes mencionan sus historias personales con respecto a lo que la metodología les ha dejado. Sin embargo, la forma de expresarlo es más racional que emocional, esto significa, que racionalizan el resultado que obtuvieron, lo que querían lograr, pero no lo significativo que fue lo que obtuvieron con

la técnica y como les ha ayudado a resolver un problema. La propuesta es que lo hablen desde la emoción, la experiencia y lo que están sintiendo en ese momento. Esto puede enriquecer el curso y sobre todo al ambiente del grupo.

Este taller se propone generar un cambio significativo de ir de un curso directivo a ser un curso interactivo, entendiéndose como interactivo a que incluya la parte vivencial y el diálogo entre los participantes. Ya que al escuchar algunas personas dentro del curso que empiezan a compartir experiencias personales respecto a cómo se están viviendo, hace que se produzca un proceso autoconciencia. El simple hecho de escucharse entre los mismos participantes y darse cuenta que una misma dinámica la vivieron de manera diferente cada uno de ellos, le da un significado profundo a la metodología de Dinámica Mental Método Silva.

A continuación se presentan los antecedentes personales, los antecedentes y contexto de la situación, llegando al proceso de necesidades de desarrollo; más adelante se mencionarán el propósito general, los particulares, finalizando con el plan de acción.

1.1.1 Antecedentes personales

Para poder comprender qué me llevó a plantear este proyecto de intervención, me gustaría compartir parte de mi trayectoria. Al conocer temas y técnicas dentro de un programa radiofónico, existió la inquietud de ir a una conferencia gratuita acerca del tema del estrés y posteriormente asistir a la invitación al curso de Dinámica Mental Método Silva. Debo mencionar que me gané media beca para ese curso y entré a tomarlo cuando tenía apenas 16 años. Lo asombroso de las técnicas que proporciona esta metodología, fue que aprendí a poder manejar el estrés a través de la relajación, a poder eliminar problemas tensionales como dolores de cabeza o insomnio, a trabajar con mi memoria a través de ejercicios nemotécnicos, a programar mis metas y tomar mejores decisiones en lo que quiero, pero sobre todo, a desarrollar mi creatividad y mi

intuición. Este curso tiene una duración de 40 horas de entrenamiento repartidos en dos fines de semana intensivos. Al final de curso, me dirigí con la ponente quien lo impartió, quién es la presidenta de esa institución, y le mencioné que quería ser instructor de esa metodología conocida como Dinámica Mental Método Silva. Ella simplemente me señaló que necesitaba prepararme, y que estudiara una licenciatura y me especializara en Desarrollo Humano, Psicología o Aprendizaje. A partir de ese momento mi objetivo era estudiar mi licenciatura y pensar en cursar la maestría en Desarrollo Humano.

Cursé la preparatoria aplicando las técnicas aprendidas de la metodología, a lo cual debo decir, que algunas veces las aplicaba de manera escéptica, viendo si realmente funcionaban, sin embargo el resultado fue tal, que mi motivación para ser instructor fue más grande. Al terminar la preparatoria, me di un año sabático en donde estudié una carrera técnica en fotografía artística y un diplomado en Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana (UIA). Fue en ese momento en donde mi motivación se enfocó, no en mi licenciatura, sino en la maestría. No le di tanta importancia, aunque debo decir que me encantó estudiar Publicidad de la forma tan práctica y tan vivencial como lo viví en la universidad donde estudié. Sabía que una vez terminada la licenciatura, iba a buscar el incorporarme a estudiar la maestría en Desarrollo Humano. Y mi deseo era estudiar esa maestría en concreto puesto que ya había vivido el trabajo que realizaba sobre mi persona dentro el diplomado.

A la par que estudiaba mi licenciatura en publicidad y posteriormente cuando me titulé cursando la especialidad en creatividad, estudié diversas certificaciones internacionales, diplomados, acreditaciones en las ramas del Aprendizaje Acelerado, Desarrollo Humano y Coaching. Todas ellas tenían mucho que ver dentro del proceso de convertirme en instructor en Dinámica Mental.

A los pocos años llegó el momento en que me certifiqué como instructor en Dinámica Mental Método Silva. A partir de ese momento pude demostrarme a mi lo capaz que podría ser al proponerme una meta, adicional a ello, establecí una relación de amistad con la que fue mi capacitadora y presidenta de la institución a la cual

pertenezco. Con el tiempo se ha convertido como mi mentora, pues al ser una persona reconocida en este medio, me llevó a conocer el sustento de lo que hay detrás del Desarrollo Humano, y sobre todo, me enseñó a través de su modelaje lo que hay que hacer no sólo como instructor o facilitador, sino como una persona íntegra.

En el 2005 fundé una consultoría, junto con mi mejor amigo, aplicando lo aprendido en las certificaciones internacionales y diplomado diversos. Tres años más tarde de haber fundado la consultoría, me inscribí a la Maestría en Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana, a los dos años, me mudé a Guadalajara, y a través de revalidaciones continué mis estudios en el ITESO - Universidad Jesuita de Guadalajara. Por fin cumplí mi sueño estudiar lo que siempre quise, y más allá de disfrutarla como un grado académico, lo disfruté como un proceso personal, experimentando la misma sensación de entusiasmo y gozo cuando cursé aquel diplomado de Desarrollo Humano.

Ahora al pertenecer a la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano (ALADEH) a la cual le vivo agradecido, tuve la visión de poder integrar la metodología y el Enfoque Centrado en la Persona. Al darme cuenta que el curso es uno de los más completos en lo que se refiere al desarrollo de las capacidades mentales del ser humano, comprendí que era necesario el introducir parte de lo que se nos enseña en la maestría, comprender la experiencia de la otra persona, es decir, que se permita compartir lo que vive y siente de manera consciente. Escuchar desde las tres actitudes básicas, que menciona Rogers (1982), las cuales debe tener un facilitador o persona que ayuda: empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia.

Es por eso que hoy agradezco ser parte de este camino de autodescubrimiento, de toma de conciencia, de conocimiento, de aprender a controlar o regular mis pensamientos y emociones y sobre todo de crecer. Sé que es un proceso, y en el camino escogeré las herramientas que más necesito para afrontar aquellos problemas que tengo o para potenciar aquellas cosas que quiero, ya que confirmo que soy mejor de lo que era antes.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación

Dinámica Mental del Método Silva

Es un modelo educativo basado en el Método Silva y se conforma por un conjunto de técnicas que han sido adaptadas y actualizadas para nuestra cultura, y tienen como objetivo el desarrollo de los sentidos subjetivos (internos) del ser humano, como: la percepción, memoria, interpretación, visualización, imaginación e intuición. Cada uno de estos sentidos subjetivos en muchos casos no han sido desarrollados. Con esta metodología la persona obtiene un importante incremento en el uso de dichas capacidades internas, y podrá aplicarlas para ayudarse a resolver los problemas de la vida cotidiana, mejorando así su calidad de vida.

Dinámica Mental es el conjunto de técnicas del Método Silva que, con autodisciplina, nos da el control adecuado para convertir a nuestro pensamiento en el gran promotor de la más importante de nuestras empresas, nuestra propia vida. El control de nuestra mente nos hace posible manejar el estrés utilizando la relajación no sólo con ese fin, sino también con un propósito creativo para la solución efectiva de problemas (Rivas, 2008: 41).

La metodología surge en los años 60's en Nuevo Laredo Texas por José Silva, quien desarrolla un enfoque nuevo llamado la "Psico-orientología", la cual llevó a la creación de Método Silva. Y lo voy a presentar a través de un extracto de un artículo de la historia de la metodología escrito por Laura Silva (2009):

Todo comenzó en Laredo, Texas en 1944. El propósito originario de José Silva era encontrar el modo de ayudar a sus hijos a mejorar su capacidad de concentración y su memoria respecto de las lecciones que estudiaban, para que pudieran aprender más y obtener mejores calificaciones en la escuela. La tenacidad de la investigación condujo, al fin, a la creación de un programa que ha ayudado a millones de personas, en todo el mundo, a cambiar sus vidas para mejor.

De 1944 a 1953, el Señor Silva trabajó con sus propios hijos y llegó muchos más lejos de las metas que se había fijado; además de aprender a relajarse y a concentrarse mejor y mejorar la memoria, sus sujetos de investigación también aprendieron a desarrollar la facultad intuitiva.

Durante los siguientes diez años, hasta 1963, el profesor Silva trabajó con otros 39 sujetos de investigación, niños y adultos, hombres y mujeres.

Luego, y durante tres años, entrenó a grupos más grandes, alrededor de veinte personas por vez, a todos los hombres dentro de cierto grupo de edades, a grupos de hombres y mujeres de edades mezcladas.

Durante todo ese tiempo fue perfeccionado El Método Silva. En 1966 un grupo de personas de Texas, que había oído hablar sobre su investigación, le pidió al profesor Silva que les transmitiera lo que había descubierto. Así nació la primera Serie de Conferencias Básicas del Método Silva. Durante dos años el profesor Silva fue el único instructor, más adelante, en 1968, se le unieron otros instructores, y el Método Silva comenzó a difundirse, primero en Estados Unidos y luego en otros países.

Ha sido enseñado a personas de ciento tres países, y traducido a más de veinticinco idiomas como: el dialecto Chino mandarín, Francés, Coreano, Italiano, Japonés, Español, Portugués, etc. (Silva, 2009:1)

Al crear su propia metodología de entrenamiento mental, en los años 70's estudios científicos independientes demostraron que la actividad de las ondas cerebrales Alfa se asocia con los niveles interiores de la actividad mental, con el descanso, la tranquilidad, la inspiración, la creatividad, la sanación más rápida, la concentración y una capacidad potencialmente mayor de aprendizaje y memoria. Estos estudios le dieron mayor credibilidad y renombre a la metodología, ya que su base se encuentra en que cada una de las técnicas aprendidas se realizan a través de ejercicios relajación entrando en ondas cerebrales de reposo ALFA.

El curso de Dinámica Mental consta de más de 40 horas de entrenamiento en la educación subjetiva, el cual tiene que ver con nuestros sentidos internos como: la

percepción, la visualización, la imaginación, la memoria, la intuición. Esto lo denominó como: Proyección Efectiva Sensorial (P.E.S.), definiéndose como el desarrollo de nuestros sentidos subjetivos, usándolos para la detección y la solución de problemas, activando el hemisferio cerebral derecho.

El curso está conformado en cuatro fases de 10 hrs. cada uno:

A. Fase 101:

- Aprendizaje y dominio de la relajación, concentración y memoria.
- Resolver problemas tensionales como el insomnio y las jaquecas.
- Aprender a regular el despertar y mantenernos despiertos por más tiempo.
- Recordar nuestros sueños.

B. Fase 202:

- Incrementar nuestra capacidad de concentración y memoria.
- Asertividad en la toma de decisiones.
- Programación de metas y objetivos.
- Manejo de nuestros hábitos.

C. Fase 303:

- Desarrollo de la creatividad.
- Fortalecimiento de la autoestima.
- Desarrollo de actitudes positivas.
- Integración equilibrada de las relaciones familiares, sociales y laborales.

D. Fase 404:

- Reforzamiento de los valores personales.
- Técnicas de visualización para la salud.

Los cursos de Dinámica Mental Método Silva que se imparten en la Ciudad de México se realizan en la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano (ALADEH). Actualmente se brindan cursos y talleres diversos orientados al Desarrollo Humano, consolidándose como una de las primeras instituciones de Desarrollo Humano en la Ciudad de México.

Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano

En 1977 fue fundada la empresa mexicana Dinámica Mental AC, posteriormente en 1993 se adoptó el nombre de Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano S.C. (ALADEH) por la Dra. Rosa Argentina Rivas Lacayo, única institución que puede impartir los cursos del Método Silva en toda la República Mexicana, Centroamérica y Panamá. Esta institución cuenta con un equipo de instructores calificados en los diversos temas que ahí se imparten. Todo el instructor o facilitador educativo tiene formación universitaria, además de la capacitación específica para la impartición de las actividades solicitadas.

Es una organización Latinoamericana que desarrolla programas propios y asimismo promueve aquellas metodologías que han sido ampliamente investigadas y confirmadas como efectivas, entre ellas los cursos, talleres, seminarios y diplomados en el campo del Desarrollo Humano. Ha sido ampliamente reconocida tanto por instituciones de gobierno, como por instituciones privadas, empresas y numerosas asociaciones de ámbitos tan diversos como la educación, la salud, la capacitación laboral y el desarrollo humano en general.

Escogí las instalaciones de ALADEH como sede para la impartición del taller de intervención, ya que por ser centro donde se reúnen los graduados de Dinámica Mental el personal administrativo me facilitó una de las aulas pequeñas cercanas a la recepción, donde se trabajó durante 5 sesiones de 4 hrs.

1.1.3 Contexto y características de las personas

La población con la que se realizó este proyecto de intervención estuvo conformada por cinco mujeres y un hombre. Los participantes, graduados de Dinámica Mental Método Silva oscilaban entre 18 a 72 años. Los graduados son un grupo de personas que son egresados de los cursos de Dinámica Mental que se imparten en algunos estados de la República Mexicana desde 1972. Para todos los graduados se les invita a reuniones gratuitas en la Ciudad de México, todos los lunes del año, el cual es llamado “el Club de graduados”; se conforma de una serie de conferencias donde se les da información actualizada de temas de Desarrollo Humano, de diferentes enfoques o metodologías. Respetando todo tipo de credo, nacionalidad y distinción política.

Los graduados tienen la oportunidad de escuchar a diferentes instructores certificados de Dinámica Mental Método Silva, así como instructores invitados por parte de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano (ALADEH). Cabe mencionar que ALADEH es el único instituto representante de la metodología en México y Centroamérica.

Como graduado de la metodología se cuenta con ciertos beneficios que la institución otorga una vez que hayan concluido el curso. Estos beneficios aportan los siguientes servicios:

A. Repetir el curso las veces que lo desee, sin costo alguno y en cualquier país.

Una vez que terminan el curso se les da un diploma, junto con su credencial de graduado foliada, donde se señala la fecha en que se graduó del curso, el instructor que lo impartió y la persona e institución que autoriza el diploma junto con la credencial. Y como un acuerdo a nivel internacional, la persona puede pedir su credencial de graduado internacional, la cual le brinda la oportunidad de repetir el curso del Método Silva que se imparte en otros países de manera gratuita.

B. Acompañar a sus familiares y amigos que estén participando por primera vez.

La persona que invite algún familiar, puede acompañarlo en el curso y repetirlo las veces que sea. Así los familiares y amigos pueden compartirlo con sus seres queridos.

C. Asistencia gratuita al Club de Graduados:

Todos los lunes se ofrecen conferencias con diferentes temas, enfoques o metodologías de manera gratuita.

D. Obtener descuentos personales para asistir a otras actividades de ALADEH:

Se les da un precio de “graduado” que es inferior al precio público para los talleres, cursos, seminarios y diplomados que se ofrecen en el instituto. Y también pueden otorgar descuentos a familiares y amigos que deseen tomar el Curso Básico de Dinámica Mental.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

En este apartado del proyecto presentaré el proceso de detección y las características de las necesidades del público.

Se aplicó un cuestionario a la población de graduados que se reúnen en “el Club de Graduados” en ALADEH (esta misma encuesta se podrá consultar en el apéndice No.1). Ese día había más de cincuenta personas reunidas en el Club. Al iniciar dicha reunión, se empezó agradeciéndoles de antemano por su tiempo y sinceridad al responder las preguntas de la misma, la cual duró aproximadamente unos treinta

minutos, en los cuales las personas iban contestando en silencio, conforme iban acabando, fueron entregando el cuestionario.

Mencionaré los resultados de la entrevista que dieron las siguientes necesidades:

1. Compartir experiencias de vida
2. Ampliar autoconciencia
3. Resignificar los aprendizajes en función a la vida.

a) Compartir experiencias de vida

Lo que distingue el curso de Dinámica Mental a parte de las técnicas, es lo motivacional de los temas, que aunque existen dinámicas y ejercicios en donde las personas pueden interiorizar las técnicas o conocimientos que están viviendo, muchas veces no hay tiempo para que dialoguen entre ellos y se tenga una comprensión de un aprendizaje significativo.

La metodología tiene en su reglamento que una persona que tome el curso de Dinámica Mental puede repetirlo las veces que quiera en el lugar que quiera durante el resto de su vida. Aun así los graduados que vuelven a repetir el curso participan muy poco, ya que en algunas experiencias solo comentan lo que han hecho con las técnicas de manera superficial, pero no mencionan las experiencias de vida relacionadas con las técnicas.

Al experimentar el trabajo que se vive en un grupo de crecimiento personal, el cual, es un espacio que se brinda dentro de la Maestría en Desarrollo Humano, en el que ocurre esa experiencia de escuchar y ser escuchado. El darme cuenta que el hecho de que las demás personas compartan sus experiencias con el grupo y que los demás las vayan acompañando desde escucharla y escucharse desde las actitudes básicas del ECP, es parte de un crecimiento y descubrimiento interesante.

Cuando una persona sólo va a obtener conocimientos de algún curso, alguna técnica, teoría o enfoque, puede incorporar ese conocimiento de manera empírica, más no necesariamente vivencial. Esto se puede aplicar al recibir información técnica o conceptual, donde sólo entenderemos la información y ejecutaremos las herramientas que se nos enseñen. Sin embargo cuando las experiencias que hemos tenido con esas técnicas, no son expresadas o no existe una retroalimentación, se tendrá únicamente un punto de referencia, sin tomar en cuenta otras formas en las que se pueden vivir las técnicas. Expresar las experiencias respecto a las técnicas significa que eso que hemos aprendido lo hagamos parte de nuestra vida y no sólo lo entendamos cognitivamente, sino lo comprendamos vivencialmente. Y para que éstas, formen de algún modo un sentido para nosotros, es importante compartirlas, ya que al compartir se recuerda, de cómo la metodología que se aplicó, otros la aplicaron de manera diferente y les dio resultados; esa es la riqueza de compartir y darle a la experiencia de las técnicas un significado único.

En el análisis de las preguntas que contestaron en relación a sus necesidades, se pudo detectar que la mayor parte de éstas era compartir las vivencias que han tenido como graduados de Dinámica Mental y las experiencias que han tenido con las técnicas aplicadas en su vida familiar, laboral y personal. La mayoría de los encuestados contestaron que les gustaría un espacio en donde puedan compartir todo lo que han hecho con el control de su mente, con las técnicas de Dinámica Mental, y cómo algunos graduados antes de conocer la metodología ya aplicaban las técnicas de manera empírica e intuitiva, sin que tuvieran un nombre. Por lo tanto, la inquietud es poder compartir sus experiencias simplemente para enriquecerse de manera significativa de los demás.

b) Ampliar autoconciencia

Cuando las personas empiezan a compartir sus experiencias de vida relacionadas con algún tema, inicia un proceso de toma de conciencia como mencionamos

anteriormente, sobre todo, empiezan a escucharse entre los graduados participantes, compartiendo la aplicación de las técnicas dependiendo de las necesidades o la creatividad que tengan. Es por ello que si no expresan como se viven, es poco probable que tomen conciencia de lo que están sintiendo, de lo que quieren y/o necesitan.

Dentro de la Inteligencia Emocional como dice Goleman (1995) el pilar primordial es la autoconciencia, que no sólo es reconocer o darme cuenta de lo que me pasa, sino que también es sintonizarme con lo que el cuerpo, los sentimientos, las acciones y las mismas valoraciones personales me dicen de mí. Esto ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. Al vivir el ECP comprendí que realmente cuando tomamos conciencia de nuestra información sensorial, perceptual y conductual vamos ejerciendo un autodomínio de nuestras capacidades, necesidades, conflictos, logros y oportunidades.

Algo de lo cual aborda Moreno (2009), es que la clave de la autoconciencia es atender al propio cuerpo y sus mensajes. Es decir, si una persona tiene poca autoconciencia o conocimiento de sí mismo/a ignorará sus propias debilidades y carecerá de la seguridad que brinda el tener una evaluación correcta de sí mismo y de su entorno.

Algo de lo cual he tomado conciencia desde la práctica que he tenido con el ECP, es que al no expresar las vivencias y no reflexionar en ellas nos quita la capacidad de hacernos conscientes de lo que nos sucede, de cómo lo vivimos, de qué manera lo estamos incorporando en nuestra vida esas mismas vivencias.

Por lo tanto la persona no se dará cuenta de los avances que ha tenido si no es consciente de lo que está practicando, de cómo lo practica y de los beneficios que gana al practicarlo. Al no aplicar la autoconciencia tampoco se podrá dar cuenta si lo está haciendo bien, o si ya lo ha incorporado a su vida de tal manera que lo hace de forma automática.

Al aplicar el cuestionario y darme cuenta que llevan años practicando las técnicas no se han detenido a reflexionar el cómo se viven como graduados, ¿lo hacen porque los demás lo hacen?, ¿lo practican porque les funciona o porque dicen que funciona?, ¿realmente les fue útil el practicar las técnicas o la motivación? ¿para practicarlas sólo duró unos días o semanas?, ¿las practican de forma regular y constante o solamente cuando se acuerdan? Cada una de estas interrogantes son las que tal vez muy pocos se han puesto a reflexionar de manera consciente, al hacerlo consciente, aumentan la probabilidad de integrarlo mejor en sus vidas.

c) Re-significar sus aprendizajes en función a su vida.

La Metodología de Dinámica Mental desde el ECP pretende darle a la persona la capacidad no sólo de integrar mejor las herramientas que vaya aprendiendo sino que también vaya re-significando su manera de ver la vida, las experiencias pasadas, las relaciones cercanas, su propia manera de pensar, y sobre todo el verse como una persona diferente que puede salir adelante independientemente de sus circunstancias.

Puesto que el verdadero cambio se logra cuando una persona empieza a ver su vida desde otro enfoque que le pueda beneficiar o por lo menos hacerlo sentir más tranquilo, al empezar a re-significar experiencias de vida, se pretende lograr valorar aquellas cosas, lugares, situaciones, personas que antes no había valorado: como la familia que ha estado ahí en situaciones cruciales sin que la persona la hubiera tomado en cuenta; que tal vez los amigos que tiene no necesariamente son los que necesita para salir adelante o tal vez se dio cuenta que ellos han conformado parte de su familia. Es decir, empieza a valorar sus relaciones, las personas que tiene y con las que cuenta y no las que no tiene. Re-significar también lleva a entrar en acción y empezar a cosechar esas cosas, experiencias, relaciones o valores que muchas veces se anhelaron en la vida.

Si una persona no re-significa sus aprendizajes entonces no los ha incorporado de forma consciente, sino que está haciendo las cosas simplemente por hacer o por obligación, pero no está consciente si eso es lo que quería o necesitaba hacer. Es así que la persona empieza a percibir su vida como cree que es, sin embargo esas percepciones no necesariamente son correctas. Puede ser que una vivencia que tuvo en el pasado la viva con rencor, amargura o temor y que tal vez sólo percibió una parte de esa vivencia y no se percata de todo lo que vivió en esa experiencia. Es por ello que re-significar las experiencias nos da la capacidad de poder sobrellevar temores, resentimientos, amarguras y aunque no se borre esa experiencia dolorosa, triste o traumática, se puede ver desde otra perspectiva que ayude a seguir adelante, no estancarse en el pasado y vivir culpando a los demás. Por lo tanto, podríamos concluir que re-significar es darle un significado diferente aquello que ayuda a conocerse mejor y a estar en paz.

Algunas personas de la población a la que va dirigida esta intervención han re-significado su vida, sin que ellos se den cuenta que lo han hecho. Otros no se están dando cuenta que están en ese proceso de re-significación y los demás simplemente no saben cómo hacerlo, ya que no han hilado las herramientas que han aprendido y no han trabajado lo suficiente para lograrlo. Por lo cual es fundamental el hacerlos conscientes de su re-significación con el simple hecho de escucharse respecto a lo que han vivido, de lo que sí han hecho o lo que han dejado de hacer; sólo así iniciarán el proceso de autoconocimiento y autodescubrimiento.

1.2 Propósitos de la intervención

Propósito general:

- Que los participantes puedan identificar, compartir y resignificar sus experiencias de vida vinculadas a los temas abordados dentro del curso de Dinámica Mental Método Silva por medio de un taller de intervención basado en el Enfoque Centrado en la Persona.

Propósitos específicos:

- Identificar desde el ECP las emociones que experimentan de manera consciente cuando comparten sus vivencias.
- Experimentar de manera vivencial los temas que son abordados en el curso de Dinámica Mental.
- Compartir desde el ECP experiencias significativas de vida vinculadas al curso del Método Silva.

1.3 Plan de acción**1.3.1 Lugar y sus condiciones**

Durante la intervención se trabajó en instalaciones de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano, contando con un salón para un cupo aproximado de 25 personas acomodadas en forma de auditorio; contando con un proyector, grabadora, televisión con DVD, pizarrón blanco, aire acondicionado, con dos baños a un costado del salón.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros**a) *Humanos:***

No se requirió de ningún ayudante para filmar. Sólo del personal de la Asociación para confirmar las asistencias de los participantes a cada sesión.

b) *Materiales:*

Grabadora, bocinas, plumas, pizarrón, plumones, hojas blancas y sillas.

c) *Financieros:*

El costo del traslado de Guadalajara – México DF, México DF - Guadalajara. Y el costo de los materiales para el servicio de café.

1.3.3 Programa de la intervención

La intervención se realizó en dos sábados y tres domingos con una duración de 4 hrs. cada una, de las cuáles, las primeras 2 hrs. se tomaron como una sesión y las 2 hrs. restantes como la siguiente sesión. Proporcionando con ello las 10 sesiones en 5 días. La forma en cómo se distribuyeron fue de la siguiente manera:

Sesión No. 1: “Presentación y formación de acuerdos”

a) Área temática de desarrollo:

- La importancia de su nombre.
- Lo que ha significado para ellos el curso de Dinámica Mental.
- La clarificación y la importancia de los acuerdos.

b) Actividades a desarrollar:

- Les doy la bienvenida y lo que hago es explicar la dinámica de la presentación de “la mano dibujada”. Coloco música de fondo y escribo en el pizarrón las preguntas en cada dedo de la mano dibujada.
- Dinámica de “la mano dibujada” :
 - Poner su mano en el papel y dibujar el contorno de ésta.
 - Responder las preguntas colocadas en el pizarrón y escribir directamente en cada dedo en forma resumida su respuesta.
 - Compartir en plenario acerca de lo que escribió cada uno y posteriormente preguntar: ¿A quién le gustaría compartir? ¿De qué se dieron cuenta?
- Bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí?, ¿Qué aprendí de los demás? ¿Qué me llevo?

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

La evaluación de la intervención se realizó a través del registro de las expectativas y necesidades que las participantes expresaron con el grupo y el compromiso en los acuerdos que se establecieron.

Sesión No. 2: “Conéctate con tu cuerpo”

a) Área temática de desarrollo:

- Reconocer e identificar la tensión en el cuerpo.
- Descubrir que emociones hay detrás de esa tensión.
- El dar nombre e identificar las emociones relacionadas con la tensión de la vida diaria.

b) Actividades a desarrollar:

1. Ejercicio de relajación con una visualización guiada para sensibilizarlos a nivel corporal y tomar conciencia de lo que su cuerpo les dice.
2. Dibujar su cuerpo en una hoja y con colores identificar las zonas de tensión muscular y dolores físicos originados por el estrés :
 - Dibujar el contorno de su cuerpo.
 - Utilizar diferentes colores para cada zona que identifiquen como susceptible a que se produzca tensión por estrés.
 - Compartir en plenario acerca de lo que descubrieron en su dibujo y lo que les dice cada zona del cuerpo. Iniciando con 2 preguntas: ¿A quién le gustaría compartir? ¿De qué se dieron cuenta al ver las zonas en su cuerpo?
3. Bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí?, ¿Qué aprendí de los demás?

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

Dibujar su cuerpo y con colores iluminar las diferentes áreas donde somatizan la tensión, posteriormente apreciar su dibujo, ponerlo frente a ellos y darse cuenta que eso que dibujaron es lo que está reflejando su cuerpo de manera visual.

Sesión No. 3: “Experimentando las metas personales”

a) Área temática de desarrollo:

- Darse cuenta de cómo se viven las metas personales.
- Qué se experimenta cuando realizamos metas sociales.

b) Actividades a desarrollar:

1. Escribir una meta deseada en una hoja blanca
2. Compartir ¿Qué experimentaron cuando alcanzaron su meta? (Sin necesariamente aplicar las técnicas del Método Silva)

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

Un registro escrito de su meta a realizar, alguna meta que tienen pensado hacer.

Sesión No. 4: “Experimentando las metas grupales”

a) Área temática de desarrollo:

- Darse cuenta de cómo se viven las metas grupales.
- Qué se experimenta cuando participamos en la meta.
- Cómo fue el liderazgo de cada persona dentro de la meta grupal.

b) Actividades a desarrollar:

1. Tomar una pelota y pasarla botándola a la siguiente persona.
2. Experimentar ¿Qué experimento cuando estoy alcanzando una meta grupal?
¿Qué cosas hago para que la meta se haga?
3. Bitácora del día: ¿Qué me llevo del grupo?, ¿Cómo me voy de la sesión?

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

A través del registro de un ejercicio el cual constaba de 5 personas y un observador para mencionar las reacciones, estrategias y la forma en que cada uno tomaba la realización de la meta. La finalidad del ejercicio consistía en el desarrollo de la destreza espacial, pudieran coordinar con sus compañeros para que al mismo tiempo que lanzan la pelota que les tocó, la otra la pueda recibir y volverla a pasar.

Sesión No. 5: Grupo de encuentro

a) Área temática de desarrollo:

- Tomar conciencia de su tendencia actualizante.
- Compartir los cambios significativos en su vida diaria.
- Reflejar lo que van mencionando para darse cuenta.

b) Actividades a desarrollar:

1. Ejercicio de sensibilización para establecer un contacto con sus sensaciones y conectarse en el ahora.
2. Compartir las experiencias y aprendizajes que han tenido a partir de las sesiones anteriores.

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

Bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí?, ¿Qué me dio el grupo? ¿Qué necesito trabajar en mí?

Sesión No. 6: “Experimentando la imaginación”

a) Área temática de desarrollo:

- Experimentar la imaginación desde dos escenarios.
- La relación de la imaginación con las emociones.

b) Actividades a desarrollar:

1. Ejercicio de visualización y sensibilización con respecto a la imaginación.
2. Compartir: ¿Qué estoy sintiendo cuando experimento el escenario 1 y el escenario 2?
3. Escenario 1: ¿En qué momentos la imaginación ha obstruido u obstaculizado tu vida? (Visualización con imágenes, diálogos, sensaciones) ¿Qué ha sucedido cuando no puedes controlar la imaginación? ¿Cómo te has sentido? Date cuenta de tu cuerpo con estas sensaciones.
4. Escenario 2: ¿En qué momentos de la vida te ha ayudado la imaginación? ¿Qué imágenes, diálogos, sensaciones van surgiendo cuando la imaginación te ha ayudado a resolver problemas, alcanzar metas?

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

Bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí?, ¿Qué me dio el grupo? ¿Qué necesito trabajar en mí?

Sesión No. 7: Grupo de encuentro

a) Área temática de desarrollo:

- Compartir de su tendencia actualizante.
- Compartir los cambios significativos en su vida diaria.
- Descubrir de sus emociones.

b) Actividades a desarrollar:

Compartir las experiencias y aprendizajes que han tenido a partir de la sesión anterior.

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

Bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí?, ¿Qué aprendí de los demás? ¿Qué necesito mejorar en mi persona?

Sesión No. 8: “Visualización de empatía emocional”

a) Área temática de desarrollo:

- La importancia de la empatía.
- Las emociones dentro de la empatía

b) Actividades a desarrollar:

1. Ejercicio de visualización y sensibilización con respecto a la empatía emocional.
2. Experimentar ¿Con qué emociones sí empatizo y con qué emociones no?
3. Paso 1: ¿Con qué emociones sí empatizas? Recuerda una vez donde te relacionabas con alguien importante, alguna situación determinada.
4. Paso 2: ¿Con qué emociones no empatizas? Recuerda una vez donde te relacionabas con alguien importante, alguna situación determinada.

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

A través del registro por escrito de contestar la bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí?, ¿Qué me dio el grupo? ¿Qué necesito trabajar en mí?

Sesión No. 9: Grupo de encuentro

a) Área temática de desarrollo:

Compartir los cambios significativos en su vida diaria.

b) Actividades a desarrollar:

Compartir las experiencias y aprendizajes que han tenido a partir de la sesión anterior.

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

Bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí?, ¿Qué me dio el grupo? ¿Qué necesito trabajar en mí?

Sesión No. 10: “Responsabilidad personal”

a) Área de temática de desarrollo:

Darse cuenta de la responsabilidades personales que le corresponden y las que no.

b) Actividades a desarrollar:

1. Compartir las responsabilidades personales.

2. Ejercicio de la responsabilidad personal.

3. Darse cuenta de:

- Lo que sí les toca y no están asumiendo
- Lo que no les toca y sí están asumiendo
- Lo que sí les toca y sí están asumiendo
- Lo que no les toca y no están asumiendo.

- Escoger de las cuatro preguntas, una que le esté siendo muy significativa para compartir.

c) Estrategia de evaluación de la intervención:

Bitácora del día: ¿Qué aprendí de mí en todas las sesiones?, ¿Qué aprendí del grupo? ¿Qué seguiré trabajando

1.3.4 Recolección de información

Se realizó la recolección de la información utilizando los siguientes elementos:

- Video y audio grabación como elemento primordial para recuperar lo experimentado en la intervención.
- Bitácoras individuales: en todas la intervención se pidió que contestaran una serie de preguntas para rescatar lo vivido en la sesión: ¿Qué aprendí de mí? ¿Qué aprendí de los demás? ¿Qué me llevo de la sesión?
- Se utilizaron fotografías para poder registrar dinámicas grupales y ejercicios concretos.
- Observaciones por escrito: En cada bitácora hacía observaciones concretas de lo vivenciado en las sesiones, donde exponía mis sentimientos y sensaciones de lo que vivía como facilitador.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

Se inicia el desarrollo de este capítulo con la revisión de las intervenciones de egresados de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios de Occidente (ITESO), que se relacionan de alguna manera con la intervención que yo realicé o con la población que participó en ella. Posteriormente incorporaré los conceptos básicos de la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que sustentan dicha intervención tales como: experienciar, la experiencia organísmica, la tendencia actualizante, la congruencia y la aceptación positiva incondicional.

2.1 Estado actual del conocimiento

Los trabajos de grado que se mencionarán en este apartado, fueron escogidos por ser puntos de referencia para este trabajo de intervención. Se muestra la primera revisión que se hizo al trabajo de grado de Linda Irma Alcalá Bárcena (2009), el que se titula: “Acompañamiento psicoterapéutico desde el Enfoque Centrado en la Persona en el centro de salud mental municipal de Tlaquepaque, Jalisco”. Los objetivos de este trabajo fueron reportar los cambios vivenciados durante un proceso de acompañamiento, utilizando el Enfoque Centrado en la Persona y confrontarlos con la teoría de la codependencia. Este trabajo, si bien fue realizado en un Centro de Salud Mental, se realizó como acompañamiento a una sola persona. La población a la que se dirigió en el Centro de Salud Mental, fue la gente que va a tomar los cursos en ese centro. Alcalá (2009) concluye que el ECP le dio a la persona una apertura diferente para compartir, ya que las vivencias de los cursos fueron totalmente otras, algo que sucedió con mi población.

El segundo trabajo revisado fue de Sheila Yssel Olivares Alvarez (2007), con el nombre: “Acciones Desde El Enfoque Centrado en la Persona, Generadoras de Aprendizajes Significativos en alumnos de Licenciatura en Psicología”. Los objetivos del trabajo

fueron que los alumnos de la asignatura de Teorías de la Personalidad aprendieran el contenido de la materia de manera significativa, es decir, que a partir de los temas revisados durante el curso logaran apropiarse de la información integrándola a su propia experiencia para lograr así un cambio en la percepción de sí mismos y de su realidad. La conclusión a la que llegó Sheila Olivares (2007) fue el valor del proceso de enseñanza-aprendizaje, la cual no está en la cantidad de información revisada, sino en la manera en que se muestra y se relaciona con el alumno, así lo expresa ella: “pude reconocer que lo importante no fue revisar muchas teorías a profundidad sino lo que a los alumnos les significó en su vida personal. (Olivares, 2007:77). Puesto que para Olivares (2007) entre menos control exista por parte del docente, más espacios hay para que el alumno se exprese y desarrolle sus potenciales. Puesto que como ella menciona, entre más espacios existan “más oportunidad hay para que el alumno tome las riendas del grupo, se autorregule, de dirección a su aprendizaje y para que se responsabilice más de su propio proceso de aprender. (Olivares, 2007:79).

El objetivo de este trabajo de grado es parecido a lo que yo realicé, es decir, que los graduados puedan vivenciar el contenido del curso de Dinámica Mental a través de sus experiencias. La forma en que lo hizo Sheila, asociando la información del curso e integrándola a la propia experiencia de vida, es de contundencia para mi trabajo.

El tercer trabajo revisado de Juan Francisco Ramírez Martínez (2003), llamado: “La actitud empática en un proceso terapéutico con Programación Neurolingüística: Formación de Psicoterapeutas”. La población escogida fue del Centro Mexicano de Programación Neurolingüística, S.C. y contaban en su mayoría con conocimientos sobre Desarrollo Humano, ya sea que habían estudiado una maestría o diplomado en dicha materia o una especialidad en psicoterapia Gestalt o quizá tenían algún entrenamiento en terapia corporal. La conclusión a la que llegó Ramírez (2003) fue que “para futuras investigaciones en torno al Enfoque Centrado en la Persona y a la PNL sugiero otros dos pilares planteados por Carl Rogers para un proceso terapéutico: la consideración positiva y la congruencia personal del terapeuta” Ramírez (2003:85). Es

por ello que su propósito fue integrar estos pilares planteados dentro del programa de la PNL.

Este trabajo aborda la intención que yo quiero implementar, la cual es juntar tanto el ECP como el Método Silva, como una forma de impartición del curso que sea incluyente de espacios de escucha e interacción de los participantes, donde será parte de la capacitación de los instructores de Dinámica Mental Método Silva, integrando las actitudes básicas del ECP en su vida personal y profesional, especialmente en la impartición de los cursos de Dinámica Mental. Al leer la tesis observé que el empleo de las actitudes del ECP en este centro y con los maestros, tuvo resultados satisfactorios, por lo que esto puede abordarse de la misma manera a la metodología de Dinámica Mental. Este trabajo fue motivante para mí y me permite hacer propuestas al respecto.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP

La intervención realizada se fundamenta en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), el cual sustenta que a través de las condiciones básicas de ayuda y actitudes que debe tener un facilitador, se genera un clima necesario para que las personas puedan contactar experiencias de su vida, explorarlas y compartirlas. Por lo tanto, es importante mencionar algunas nociones que plantea el ECP que nos ayudarán a entender el sustento de esta intervención. Los conceptos básicos que abordaremos son: la apertura a la experiencia, la experiencia organísmica, la tendencia actualizante, los sentimientos y emociones, la congruencia y la aceptación positiva incondicional. Por lo tanto, nos enfocaremos primeramente con la experiencia, ya que es un concepto fundamental de este enfoque y explicarlo nos dará línea clara en lo que se refiere a la intervención.

Hablar concretamente de la experiencia, es introducirnos a un tema que es sumamente importante en mi intervención, puesto que llega a ser un punto de partida para el propio descubrimiento de la persona, tanto el percatarse de su forma de

reaccionar, sentir y actuar. El hecho de concentrarnos en la experiencia nos va a dar pie a otros elementos que tienen relación con ésta, como son: la tendencia actualizante, la congruencia, la aceptación positiva incondicional y sobre todo, las emociones.

2.2.1 La Experiencia: apertura al descubrimiento de sí mismo

¿El conocimiento teórico y quizá la práctica de las herramientas que se imparten en los cursos de crecimiento personal, y en este caso, en Dinámica Mental, serán suficientes para un desarrollo pleno de la persona? ¿Se podrá hablar de un descubrimiento profundo de sí mismo cuando la persona lleva el conocimiento teórico y empírico a las propias experiencias de vida? Esas son algunas de las preguntas con las cuales quise iniciar este apartado, puesto que son el motor para poder adentrarme en el concepto, que para el ECP resulta primordial, y que por lo tanto es el motor desencadenante de un proceso de auto-descubrimiento. Como menciona Rogers (1982) la propia experiencia es la realidad de la persona, es un fenómeno en donde las palabras no le pueden dar una explicación a lo que sucede dentro y fuera del organismo. Y se refiere a que cuando no podemos explicar verbalmente, tanto lo que sucede intrínseca como extrínsecamente en el organismo, se debe al hecho de que al verbalizarlo, incluso pensarlo, distorsionamos la experiencia. Tanto Rogers como Gendlin (2002) - precursor del enfoque corporal - reiteran la importancia de simplemente dejar “sentir” la experiencia, fenomenológicamente hablando, es decir, “sentir” lo que sucede en el organismo, puesto que eso es lo que tenemos, y a partir de ahí surgirán recursos para que la misma persona explore e indague lo que estas experiencias le dicen.

El hecho de contactar la experiencia aporta un cúmulo de información sensorial, perceptual y cognitiva, que le da a la persona una herramienta para descubrir como lo está viviendo. Por eso la experiencia llega a ser fundamental cuando se habla de Desarrollo Humano o de un proceso de crecimiento. Es la experiencia la que da muchas más herramientas de trabajo intrapersonal, que lo que un manual teórico le proporcione.

Al comprender que para Rogers (1982) la experiencia está intrínsecamente ligada con el organismo, sería primordial comenzar a definir el concepto de organismo, el cual define como todo lo que sucede en nuestro cuerpo. En otras palabras, se podría tomar como el punto de partida a nivel fenomenológico de donde surgen las vivencias a nivel de sensación, percepción y emoción. Rogers expone el organismo de esta forma:

Este término se usa para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia, como los fenómenos que han accedido a la consciencia (Rogers, 1998: 26).

A través de la experiencia la persona se da cuenta tanto de lo que pasa internamente y externamente, como de manera consciente o inconsciente, si afecta o ayuda crecer. Todo lo que percibimos a partir de nuestro organismo como información valiosa proviene de nuestras sensaciones, percepciones y reacciones. “En la medida en que una persona puede captar toda su experiencia, tiene acceso a todos los datos relacionados con la situación y puede utilizarlos como base para su conducta” (Rogers, 1982: 112). Cuanto más la persona se acerque a la experiencia, encuentra recursos internos que le ayudan principalmente a explorarse o a descubrir lo que vive, siente y experimenta en el momento presente. Es por ello que el tema de la experiencia fue fundamental en la intervención, puesto que el objetivo fue que la persona no sólo practicara las técnicas, sino que compartiera sus experiencias a partir la temática y las técnicas abordadas en el curso de Dinámica Mental.

Es interesante que cuando se contacta con la experiencia, se da pie al propio encuentro con uno mismo. [...] el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en el nivel orgánico (Rogers, 1982: 110).

El hecho de dejarse experimentar, contactar y experimentar son esenciales para la autoconciencia en la persona. Es fundamental aclarar el término experimentar y contactar, ya que para la mayoría de los autores desde ECP y desde el Enfoque Corporal son términos familiares. Experimentar funcionando como un verbo, es dejarse

“sentir” la sensación; y desde la psicoterapia corporal, contactar es establecer una relación directa con lo sensorial. Es así que cuando hablamos de la experiencia es de situación que se está viviendo y dejarse experimentar o contactar las emociones, sensaciones, actitudes o reacciones; es dejarse sentir, experimentar y concientizar lo que muchas veces se hace de manera inconsciente o automática. Los ejemplos sobran cuando se refiere a experimentar: cuando una persona quiere manejar sus emociones, primero necesita experimentarlas para tomar conciencia de ellas, aceptarlas, canalizarlas y por lo tanto hacer un uso adecuado de las mismas. Para que una persona pueda tener una comunicación afectiva con otra persona, tendrá que experimentar lo que le está sucediendo cuando se comunica. Una persona que quiera aprender una técnica de relajamiento, de nada sirve hacerla sin experimentarla. Puesto que experimentar, según lo que hemos abordado, será el punto de referencia fiel que le dará a la persona información sensorial ante sus prácticas posteriores.

Ante la rutina automatizada a la cual muchos de las personas entran, han dejado de darse el tiempo para experimentar lo que viven, sienten o experimentan con los sucesos que día con día marcaron algo significativo en su vida. Se ha dejado de contactar con el cuerpo, para conectarnos con lo externo a él, como es la tecnología, las otras personas y con todas aquellas cosas que están fuera del cuerpo mismo. En la medida que se aleja de la experiencia, se aleja de la conciencia y por lo tanto, el propio manejo de las emociones. Para Moreno (2009), este hecho lo expone de la siguiente manera: “De esta nueva perspectiva, los problemas personales, emocionales o psicosociales aparecen cuando existe en una persona un desconocer, una falta de contacto, un no-reconocer ese experimentar, corporalmente sentivivido” (Moreno, 2009:35). Para Moreno “sentivivido” es una unión de sentido y vivido, expresando lo que Gendlin (2002) nombraba como significado-corporalmente-sentido. En la medida en que se contactan las sensaciones y emociones se comienza a canalizarlas o manejarlas según sea el caso.

Tanto Gendlin (2002) como Moreno (2009) nos hablan de que el mayor aprendizaje de experimentar, es concientizar, corporalmente hablando, lo que sucede en

el momento presente, aunque la persona recuerde algún suceso del pasado o un evento que tendrá en el futuro, es importante el tiempo presente, puesto que nos dará información senso-emocional para que se percate de lo que está viviendo respecto a lo que sucedió o de lo que sucederá con la experiencia; este simple hecho es el desencadenador de la autoconciencia. Para ello es importante dar una apertura ante esa experiencia y alejarnos de aquellas cosas que nos limitan la experiencia, esta limitante, Rogers (1982) la llamó: “máscaras”, por lo tanto uno de los objetivos que pretende el ECP, es dejar de tener máscaras. Lo que afirmo es que más allá de no prescindir de alguna de ellas, es simplemente estar consciente y atento cuando las usamos; y responsabilizarnos de las consecuencias al usarlas.

Cabe recalcar que el valor de experimentar los sentimientos o emociones, de lo cual se ha visto reflejado en algunas de las citas donde se menciona a Rogers, está íntimamente ligado a las sensaciones, emociones y sentimientos. Esto es vital cuando se habla de un proceso de autodescubrimiento, ya que en la medida en que la persona solo se quede con la noción racional de sus sentimientos, limita su propio autodescubrimiento y la capacidad para poder conocerse de forma más auténtica.

En el presente se ven personas hablando de una emoción en particular como si estuvieran hablando de la misma experiencia. Por ejemplo, cuando se habla del enojo, se pensaría que todas las personas comparten de manera similar lo que se experimenta con esa emoción o la forma en cómo se vive, sin embargo comprobamos que no necesariamente es de esa manera, ya que la vivencia y significado de la emoción del enojo, aunque coincida la identificación fisiológica de esa emoción, no será el mismo significado, ni tampoco la misma experiencia de ésta, ya que quedará ligada sin lugar a duda a una parte de la historia personal, familiar y social; apoyándose de sus propios conceptos, ideas y significados que le ha dado a la emoción misma. Por lo tanto. Como lo menciona Muñoz (2009) que las emociones son únicas e irrepetibles, esto es, por el significado diferente que le damos a cada una. Es decir, el simple hecho de experimentar la emoción, es el factor desencadenante donde la persona se muestra tal cual es, partiendo más allá de lo que pueda expresar de manera verbal sobre ella o sobre cómo

la vive. Por lo tanto el primer paso, como diría Lafarga (2012) será tener una apertura a esa experiencia sobre cómo se viven tanto en las emociones, sensaciones, reacciones y conductas.

La apertura a la experiencia, logrará que las personas puedan abrirse e identificar lo que la experiencia aporta a su crecimiento. Tal como lo afirma Rogers:

Por lo general, cuando un cliente se abre hacia su experiencia, descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales. Paulatinamente aumentan la confianza y aun el afecto que le despiertan la variedad de sentimientos y tendencias que en él existen. La conciencia deja de controlar un conjunto de sentimientos peligrosos e imprevisibles y se convierte en adecuado albergue de un cúmulo de impulsos, sentimientos y pensamientos que se autogobiernan de manera satisfactoria, en ausencia del severo control hasta entonces ejercido (Rogers, 1982: 112-113).

Es importante aclarar que la forma en que lo aborda Rogers está contextualizada desde un enfoque psicoterapéutico (para fines de entendimiento, nos referiremos al cliente, como la persona que recibe ayuda). Cuando la persona empieza abrirse a su experiencia, esto se logra confiando en su propio organismo, con ello va logrando que sea mucho más abierta a experimentar lo que le está sucediendo o sintiendo sin reprimirlo o aparentarlo. Es crucial hablar de la apertura a la experiencia, puesto que Rogers (1982) lo considera como una parte primordial del proceso de cada persona. Tal como menciona: “La actitud de estar abierto a la experiencia constituye el polo opuesto de la actitud de defensa. El término puede aplicarse a un sector determinado o la totalidad de la experiencia” (Rogers, 1998: 26). Esto es lo que se observa cuando una persona trabaja a partir de su experiencia; deja de defenderse de aquello a lo cual no tiene control o que en muchos casos como menciona Rogers amenaza su propio autoconcepto, es decir, la imagen o idea que la persona tiene de sí misma. Es así como “la defensa es la reacción comportamental del organismo a la amenaza: la defensa tiene como objetivo mantener la estructura habitual del yo” (Rogers, 1998: 36). Para

entender mejor el concepto del “yo”, nos referiremos a él, como el concepto que la persona tiene de sí mismo.

Una forma en que la persona se defiende y no contacta su propia experiencia, como lo menciona Rogers (1998), es a través de sus máscaras. “[...] una persona atemorizada que se oculta tras una fachada, porque se considera demasiado espantosa para mostrarse tal cual es” (Rogers, 1982:153). Por lo tanto entre más máscaras se tengan, se evita a toda costa el poder contactar la experiencia de lo que realmente es, puesto que en la medida en que la persona pueda experienciarse como lo que es y no como lo que cree que es, lo llevará a su parte más auténtica. Rogers (1982) nos habla de que en la medida en que la persona deje salir su ser más auténtico, descubriendo sus verdaderos sentimientos y emociones, dejará de colocar máscaras para distorsionar esa experiencia a la cual se siente amenazado.

Rogers (1998) menciona ciertos términos ligados a la experiencia, refiriéndose en primera instancia a *la experiencia de la responsabilidad* que sin lugar a duda, es una de las pautas donde implica un compromiso de la persona con su experiencia y lo que va viviendo en el proceso de acompañamiento.

Otro de los términos que utiliza Rogers (1998) es *la experiencia de la exploración*, esto es, el hecho de explorar ciertas áreas de vida, hace conscientes los patrones de comportamiento o ciertos rasgos de su personalidad, de los cuales hasta ese momento no se habían percatado. Es por ello que comienza a haber un cambio respecto a la forma de percibirse. “En el proceso de exploración de las actitudes, el cliente comienza a sentir por primera vez que este proceso en el que está comprometido, implicará cambios propios de una índole que no había sospechado” (Rogers, 1990: 74).

El hecho de que la persona se contacte más con la experiencia, va modificando o actualizando el concepto que la persona tiene de sí mismo. “Debemos reconocer que en este mundo privado de experiencias del individuo, sólo una porción de esa

experiencia, y probablemente una porción muy reducida, es vivida conscientemente. Muchas de nuestras sensaciones sensoriales y viscerales no son simbolizadas” (Rogers, 1990:411). Podríamos concluir por lo tanto, que el trabajo con las emociones es un trabajo en conjunto con la apertura a la consciencia, sin defensas, ni negaciones, simplemente contactando con la experiencia. Rogers hace mención acerca de los términos de la consciencia y la simbolización: “Para utilizar la expresión Angyal la consciencia (consciousness o awareness) es la simbolización de una parte de la experiencia” (Rogers, 1998: 27). Es por eso que para Rogers el concepto de simbolizar y consciencia son sinónimos, en el sentido de que para simbolizar una experiencia se tiene que tomar en cuenta que tan consciente somos de ésta. Es así que se puede hablar de apertura de consciencia en la medida en que la persona se deje experimentar sus emociones y simbolizarlas.

Uno de los recursos importantes para que la apertura a la experiencia pueda tener frutos en el proceso de cambio en las personas tiene que ir acompañado por la tendencia a un crecimiento, al desarrollo; a la propia actualización de la persona.

2.2.2 La Tendencia Actualizante

Así como el concepto de la experiencia es fundamental en la teoría de Rogers, también, va de la mano con otro de los conceptos importantes dentro del ECP y este es la tendencia actualizante al funcionamiento pleno o al crecimiento. Abordar este tema es primordial en el proceso de crecimiento de una persona; para Rogers: “Todo organismo tiene una tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1998: 24). Para comprender de mejor manera el término es necesario saber que la tendencia actualizante se encuentra en cualquier organismo vivo. Es sin lugar a duda una capacidad innata al crecimiento y al desarrollo, por lo tanto, para que esta tendencia se logre, es indispensable que la persona tome conciencia de los recursos internos que le brinden ese crecimiento. Esto lo hace en la

medida en que se contacta con su experiencia, de aceptarse incondicionalmente, y ser más congruente con el mismo; éste último concepto se desarrollará posteriormente.

La tendencia actualizante es en sí misma la tendencia al equilibrio, al crecimiento y al desarrollo de las potencialidades. Como lo plantea Rogers (1982) a un vivir existencial, la cual se refiere, al hecho de que la persona misma pueda abrirse hacia una experiencia nueva sin tener que defenderse ante ésta, ni tampoco el que se distorsione el concepto que la persona tiene de sí mismo. Bartomeu Barceló aborda la tendencia actualizante afirmando lo siguiente:

[...] Esta tendencia al crecimiento no forma parte exclusivamente del ámbito de la moral, más bien tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar las propias potencialidades (Barceló, 2003: 32).

Hablar de la tendencia actualizante es saber que siempre se puede crecer, no sólo hablando de los cambios que se dan en la vida de una persona, sino de la preservación, actualización y modificación de los recursos internos, de las creencias, reacciones emocionales, actitudes y la forma de actuar. Por lo tanto la tendencia actualizante invita a la persona a reconocer que el desarrollo y crecimiento está en constante movimiento. Greenberg, lo afirma de esta forma:

Los seres humanos, además de estar orientados hacia el crecimiento, tienen la capacidad de elegir y esto es lo que determina, en último término, si sus acciones son buenas o malas. De modo que en un organismo orientado hacia el mantenimiento y crecimiento, la elección, finalmente, determina cómo se dispone el individuo a lograr sus objetivos de supervivencia y ampliación (Greenberg, 1996: 97).

La manera en que las personas progresan a pesar de las adversidades que se han atravesado y la adaptación a los cambios que la misma vida le presenta se deben

en gran parte a la tendencia actualizante, es decir, al desarrollo, al crecimiento y la preservación que la persona misma tiene.

Cualquiera que sea el nombre que le asignemos - tendencia al crecimiento, impulso hacia la realización o tendencia direccional progresiva – ella constituye el móvil de la vida y representa en última instancia, el factor que depende toda psicoterapia. No es sino el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana – de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración -, la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo, en la medida en la que la actualización aumenta el valor del organismo o del sí mismo (Rogers, 2008: 42).

Rogers se refiere a que la propia tendencia actualizante nos brinda un desarrollo de nuestras capacidades internas, en la medida que esto se dé, se tienen los recursos suficientes para afrontar problemas que suceden en el presente. Por lo tanto no se puede hablar de Desarrollo Humano o del desarrollo de las potencialidades sin la tendencia actualizante, pues ésta es el motor y el eje primordial del crecimiento. Sin embargo, para que exista el desarrollo de las potencialidades, deberá tener un elemento funcional además de la tendencia actualizante.

Sin lugar a duda este elemento es la elección, pues hace que la responsabilidad de la vida y de las opciones elegidas sean de uno mismo. Víktor Frankl (2004) refería esto mismo, que, ante las condiciones más adversas, la persona encuentra su sentido de vida, aun a pesar de ellas. La elección debería de ser un añadido fundamental en la tendencia actualizante. “[...] La tendencia al crecimiento establece la meta final, y la elección selecciona los medios a través de los cuales se alcanzará la meta” (Perls en Greenberg, 1996: 97).

Ahora, uno de los aspectos que sustenta y aporta a la tendencia actualizante es la congruencia, la cual es fundamental en un proceso de toma de conciencia y la aceptación de uno mismo.

2.2.3 La Congruencia.

Hablar de congruencia es vital hoy en día, para un proceso personal e interpersonal. Se vive tristemente ante un mundo de apariencias, donde se pensara que se está ante un juego de máscaras donde las personas se adaptan a los roles que van desempeñando o quizá en el contexto que se van desenvolviendo. Demostrando ser algo muy distinto a lo que en verdad son.

Es por eso que hablar de congruencia en la persona suele ser importante en las relaciones, pues muchas veces las relaciones se deterioran por la falta de la misma. Para Rogers (1982) la congruencia es la relación existente entre la experiencia del organismo y el concepto que tiene de sí mismo. En palabras de Calvin, al referirse a Rogers: “Cuando las experiencias simbolizadas que constituyen el sí mismo reflejan fielmente las experiencias del organismo, entonces se dice que la persona esté bien ajustada, ha alcanzado la madurez y funciona por completo” (Calvin, 1984: 39). Cabe subrayar que cuando se habla de una persona bien ajustada, y que por lo tanto es madura se refiere a la parte congruente; pues una persona que es fiel a esas experiencias, ha podido contactar, simbolizar y expresar sin defenderse o evadir la propia experiencia.

Es importante resaltar la relación que hay entre la experiencia y el concepto que se tiene de sí mismo; cuanto más la persona le haga caso a su experiencia más flexible se vuelve el concepto o la imagen tiene de sí. Por lo tanto se podría decir que lo contrario es la incongruencia, la cual es definida como “[..] ese estado de discrepancia entre yo y la experiencia. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia está expuesto a tensión y confusión interior [...]” (Rogers, 1998: 35). Refiriéndose al Yo, como decíamos anteriormente, como el concepto que la persona tiene de sí mismo. Es por ello que cuando la persona incorpora su experiencia y acorta la distancia entre el yo y la experiencia, la persona suele ser más congruente, y lo más significativo, acrecentar su propia seguridad, dándole como resultado la capacidad de resolver de una manera efectiva sus propios problemas, tensiones o incongruencias.

El resultado final, cuando se trata de la congruencia, es acercarse a la autenticidad, genuinidad, como lo habla Rogers: “Ser auténtico implica la difícil tarea de familiarizarse con el propio flujo interior de vivencia que se caracteriza especialmente por su complejidad y continua variación” (Rogers, 1994: 93). Por lo tanto la autenticidad es la capacidad de poder reflejar lo que sucede interiormente, de estar conscientes de lo que pasa corporal, sensorial y emocionalmente que con lo que sucede en el entorno, de expresarlo con el otro y en esa medida construir la relación más sincera, sin tener tensión de aparentar un sentimiento, actitud o conducta que no es genuina.

Cuando se maneja de manera consciente la parte congruente de nuestra persona se llega a la propia aceptación o apertura incondicional de lo que somos, en esa medida podremos abrirnos a cualquier tipo de experiencia.

2.2.4 La Aceptación Positiva Incondicional

A esta actitud se le conoce de diferentes maneras, unos la llaman apreciación, aceptación y algunos otros apertura, y una forma sencilla de definirla es la capacidad de aceptar al otro tal cual es, sin imponerle las idealizaciones ni expectativas, sino aceptarlo como persona antes que cualquier otro rol. Es una actitud, ya que algunas personas le llaman la actitud positiva incondicional, definiendo como lo define Rivas (2008) como una predisposición interna que determina nuestro comportamiento. Más allá de ser una conducta, es una actitud de aceptación hacia nuestra persona y la del otro, pero también implica una dosis de apertura, de estar abierto a lo que diga, sienta y piense el otro; como a las experiencias de la vida propia. Esta actitud la expresa Rogers y Stevens de la siguiente manera:

No acepta algunos de sus sentimientos y desaprueba otros, pero siente un aprecio positivo e incondicional por esa persona; es un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica no juzgar. Creo que cuando este aprecio sin valoraciones está presente en el encuentro entre facilitador y cliente hay más

posibilidades de que este último cambie y se desarrolle de una manera constructiva (Rogers y Stevens, 1994: 97)

Es la persona que requiere de la aceptación de los sentimientos como estos sean, alejarse de los juicios y evaluaciones, viendo a la experiencia como es, sin distorsionarla.

En este apartado, y para la intervención, fue importante la experiencia de las personas, percatarse de su tendencia actualizante a través de las actitudes como la congruencia y la aceptación positiva incondicional, que son sumamente importantes para el propio descubrimiento, aceptación y desarrollo de nosotros mismos.

2.3 LA EMOCIÓN Y LA EXPERIENCIA DESDE ECP.

2.3.1 La emoción tiene una razón de ser.

El tema de las emociones fue surgiendo dentro de la intervención, aunque era uno de los objetivos de la misma, no sólo se convirtió en una meta, sino un eje de interacción entre los participantes. Se considera uno de los temas fundamentales, como el título lo menciona, la emoción tuvo una razón de ser respecto a las vivencias de los participantes en el taller.

Cabe mencionar que han existido varios autores hablando de la importancia de las emociones, desde filósofos como Descartes (1649) o Spinozza (1677) los cuáles no sólo abordan el tema de las emociones como algo que lleva al hombre a una diferenciación de las demás especies, sino que exponen su propia visión de ciertas emociones básicas. Hablar de emociones no sólo ha sido una distinción en los filósofos, sino en los biólogos-evolucionistas como Darwin (1884) en su libro “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre” escrito en 1872, en el cual expone que los seres humanos poseemos de manera biológica la expresión de nuestras emociones y

que forman parte de nuestra supervivencia, emociones que no sólo pertenecen al ser humano, sino en la interacción entre los animales. Sin embargo, en el ser humano, las emociones han sido el factor fundamental para el desarrollo interpersonal, ya que la sola combinación de la expresión verbal y no verbal, hace que la interpretación de los sentimientos sea un tema complejo, debido a que no es pura expresión como sucedía en la época primitiva, sino que se va añadiendo la parte cognitiva en la emoción experimentada. En los 80's los neurólogos aportaron grandes avances respecto a lo que se sabía de las emociones en el cerebro, algunos de ellos lograron cambiar la percepción de lo que se conocía no sólo dentro de la neurología, sino en el terreno de la psiquiatría y psicología. El científico Antonio Damasio, uno de los precursores de la Neurofisiología de las emociones junto con su esposa, fueron los que le dieron solidez al concepto que hoy se conoce como Inteligencia Emocional. Este investigador del cerebro puso énfasis en la relación de las emociones y el cerebro, en la tesis doctoral sobre las "Emociones, Sentimientos y Necesidades" de Miriam Muñoz expone la definición que Damasio hace respecto a las emociones:

Veo la esencia de la emoción como un conjunto de cambios en el estado corporal que son inducidos en multitud de órganos por las terminales de las neuronas, bajo el control de un sistema cerebral delicado, que está respondiendo al contenido de pensamientos en relación a una entidad o acontecimiento determinados (Damasio citado en Muñoz, 2009: 26).

En esta cita Damasio se refiere a la relación entre cognición y emoción, puesto que la conexión neurológica que se da entre las estructuras del cerebro da por resultado lo que nosotros experimentamos como emoción.

No sólo hay aportaciones de neurólogos donde se queden estrictamente en el cerebro. Existen otra contribuciones en el terreno de la psicología en donde se refiere a la importancia de lo fisiológico y lo corporal, es así como lo fundamenta William James, psicólogo del siglo XIX al hablar de las emociones: "Mi teoría es que los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho excitante, y que nuestra

sensación de los mismos cambios conforme ocurren es la emoción”. (James citado en Muñoz, 2009: 23). Por lo tanto el tema de las sensaciones lleva a la consecución de la experiencia emocional que más adelante abordaremos en este apartado.

Al hacer la indagación respecto al tema de las emociones, son pocos los autores que se arriesgan a definir el término de emociones. Entre todos los escritores que fui consultando, existe una definición que consideré apropiada compartirla en este trabajo. Rivas (2008) hace mención de esta definición de diccionario en su libro, la cual describe a la emoción como el mecanismo de respuesta ante un hecho interno o externo, que abarca aspectos: fisiológicos, cognitivos, motivacionales y experimentales. Esta definición, considero que tiene un enfoque integral, puesto que abarca la respuesta ante un estímulo ya sea interno y externo; comprende aspectos cognitivos y experimentales, como lo aborda la neurología y psiquiatría; así como aspectos fisiológicos y motivacionales que se exponen en el área psicológica.

Al hablar del tema de las emociones es primordial aclarar que en la búsqueda de la diferenciación entre los significados de emociones y sentimientos, me resultó complicado hacer esta distinción en significados. Para Rogers (1980), su visión es más un sinónimo, un juego de palabras gramaticales, y no una diferenciación en cuanto su definición conceptual se refiere. Por lo tanto, si en algunas citas se habla de sentimientos o a emociones, se tomarán para este trabajo como algo similar.

Cuando hablamos de las emociones, no podemos dejar a un lado la parte física, corporal o fisiológica, puesto que está dentro del terreno de las sensaciones.

2.3.2 La sensación-sentida

La tendencia del medio actual tiene una inclinación hacia el lado racional, en donde día a día, los hechos, las estadísticas, los conocimientos, investigaciones y argumentos teóricos, son más importantes, que las experiencias de vida. Las relaciones se han

alejado ampliamente del contacto corporal afectivo, para acercarse a un contacto tecnológico frío y distante que lejos de ayudar a relacionarse de manera auténtica, se matiza superficialmente impidiendo el contacto con las emociones del otro, pero sobre todo con la identificación y el contacto con sus propias emociones o sensaciones.

Gendlin describe a la sensación sentida como el nombre que le podemos dar a las sensaciones que experimentamos, un término el cuál es fusionado y que da entender lo que se experimenta cuando surge una emoción:

Hay una especie de conciencia corporal que influye profundamente en nuestras vidas y que puede usarse como instrumento para ayudarnos a alcanzar metas personales. Se ha prestado poca atención a este modo de conciencia corporal que no existen palabras prefabricadas para descubrirla, y yo he tenido que acuñar mi propio término: *la sensación-sentida* (Gendlin, 2002: 57).

Gendlin llama sensación-sentida a aquello que no se pueda describir, este concepto representa muy bien el hecho de que las personas se dejen contactar sus sensaciones y se detengan a escuchar su cuerpo. Esto es vital para hablar de la experiencia de las sensaciones, en la medida que no se le presta atención a las sensaciones, no se lograría incorporar las emociones que vivimos. Moreno expone la sensación-sentida: “es decir, requerimos aprender a identificar y atender a cierto tipo de sensaciones en nuestro *cuerpoorganismo* que se relacionan con las diversas situaciones concretas que vivimos” (Moreno, 2009:31). El simple hecho de identificar la sensación, es el avance para poder darle nombre a la misma. Cabe mencionar que, no por reconocer una sensación necesariamente se atiende, se puede decir que muscularmente se está tenso, pero no necesariamente se está identificando en qué área del cuerpo está. “Una sensación-sentida no es una experiencia mental, sino física. Una conciencia corporal de una situación, persona o suceso” (Gendlin, 2002: 57). El simplemente hecho de percibirla, hace que la persona contacte con su sensación, y posteriormente ponga voz a la misma, con ello podrá comprender mejor su propia experiencia.

Lo que ayuda al contacto y expresión de las emociones es la propia sensibilización corporal, que no es nada más que la forma en que el cuerpo se va expresando a través de las sensaciones. Cuando se refiere al concepto de la sensibilización, se está haciendo hincapié en el término de apertura, de conciencia y experienciación de las sensaciones. Barceló lo comunica de esta forma:

El darse cuenta, percatarse de este cúmulo de sentimientos y emociones que fluyen en el interior, es el mecanismo que nos permite otorgar significado a la experiencia. Es como pararnos un momento, atender el centro de nuestro cuerpo y mirar a ver qué ocurre. La experiencia de escucharme a mí mismo me resulta siempre sorprendente y relevante y me ayuda a menudo a descubrir aspectos de mí mismo desconocidos hasta el momento y a dar nombre a sensaciones que se estaban diluyendo en el umbral del preconsciente (Barceló, 2003: 47).

Cuando se habla de la emoción que hoy experimentamos, es fundamental que se identifique la sensación que la acompaña. Según Muñoz (2009) no se puede referir a la emociones sin pasar por la sensación. Y para entender mejor lo que es la sensación sentida se puede decir que nada pasa por la mente que no haya pasado primero por el cuerpo. Reconocer las sensaciones es entrar en contacto con uno mismo, con lo que está sucediendo, con la propia realidad. Esto último lo reafirma Moreno al mencionar cierto tipo de acciones que pueden obstaculizar la sensación sentida y que el hecho de identificar las sensación-sentida es un proceso, que se tiene que cuidar: “Aprender a reconocer y a identificar a las sensaciones-sentidas es un proceso de re-encuentro con nosotros mismos. [...] identificar y remover los obstáculos que nos impiden contactar, reconocer y valorar nuestro experimentar y su sabiduría” (Moreno, 2009: 72).

El contactar la sensación-sentida hace que la persona misma tenga un espacio para poder identificar lo que sucede en el cuerpo, y fundamentalmente para que esto suceda, es importante darse tiempo en silencio para descubrir o identificar donde surge esta sensación y con qué emoción está acompañada.

2.3.3 Contacto y simbolización de las emociones

Hoy en día es fundamental la importancia de nuestras emociones, y comprender como a través de ellas podemos resolver los conflictos internos que cada uno de nosotros tenemos. Rogers nos habla de que: “Inevitablemente en una situación centrada en la persona, hay un creciente reconocimiento de la importancia de los sentimientos, lo mismo que de la razón, de las emociones, lo mismo que de la inteligencia” (Rogers, 1980: 33). La importancia de la experiencia emocional y racional es la misma, sin embargo en el tema de las emociones y sentimientos, mientras no se contacten, solamente se teorizan. Greenberg habla claramente sobre la forma en que se refiere la teoría de las emociones y lo importante de tomar en cuenta la experiencia emocional:

La experiencia emocional es un proceso de múltiples componentes que incluye cambios corporales, significados y tendencias a la acción. Se considera que este complejo sistema de procesamiento emocional de la información nos ofrece una rica fuente de complejos significados y de retroalimentación sobre nuestras reacciones a las situaciones en forma de sentimientos (Greenberg, 1996: 73).

Es por ello que se puede tener a dos personas, hablando acerca de la emoción del enojo, y la clase de cosas que hacen desencadenar esa emoción; se pensaría que están hablando de esa emoción con un mismo significado, pero no es así, ya que el contexto, la experiencia y la simbolización de esa emoción son muy diferentes, puesto que la emoción del enojo será experimentada de forma diferente, dándole un significado con base en sus vivencias del pasado y presente; la simbolización dependerá del contexto y de la experiencia.

Hablar del contacto y simbolización de la emoción es darle voz a lo que la emoción o sentimiento puede estar diciendo respecto a lo que se esté experimentando.

En este taller comprendí el hecho de que una persona se sensibilice, descubre cada vez más la experiencia de sus emociones, sobre todo, cuando logra identificarlas y

experimentarlas. Simplemente el hecho de que se concentre en su cuerpo, le da pie a expresar sus emociones y no tenerlas arraigadas solamente de manera cognitiva.

Cuando se experimenta el fluir constante de los sentimientos y sensaciones con respecto a sus vivencias, se puede expresar de una forma más libre y auténtica.

Los sentimientos, conscientemente experimentados, son de este modo una compleja síntesis de varios tipos y fuentes de información. Estos sentimientos están compuestos de al menos tres sistemas medibles: un sistema expresivo motor, basado fisiológicamente; un sistema de recuerdo emocional, basado fisiológicamente, y un sistema conceptual, con base verbal (Greenberg, 1996: 73).

Mientras no se logre experimentar e identificar algún sentimiento que pueda estar arraigado por mucho tiempo, es poco probable que se exprese. Es por eso que la expresión de las emociones y sentimientos es fundamental para una conciencia emocional hacia uno mismo y hacia los demás. Una vez que se logre contactar, identificarle y darle nombre, lo que nos queda es expresarlo de manera simbólica y esto da pie a que la persona pueda conocer el significado que le dio.

2.3.4 Expresión de experiencias significativas

Una vez que se abren las propias experiencias significativas se da la pauta a poder profundizar en nuestra vida y empezar a generar un proceso de crecimiento. Cuando una persona expresa esas experiencias de manera libre y segura, va dándole un significado diferente. Rogers menciona que cuando una persona expresa sus experiencias en un ambiente de libertad, seguridad y confianza: “[...] describe la manera en que las diversas fachadas con la que ha estado viviendo han quedado inutilizadas, acarreándole así una suerte de confusión, pero también una sensación de alivio” (Rogers, 2008: 108).

Es entonces que la expresión de las experiencias significativas invita a tener confianza en la tendencia actualizante, ayudando a integrar de mejor manera la

congruencia dando paso a la aceptación de uno mismo. Como menciona Rogers (2008) respecto a que cuando se expresa alguna experiencia que ha sido significativa, dolorosa o trascendente, la persona va descubriendo dentro de sí misma un cúmulo de sensaciones, sentimientos y reacciones asociadas a la misma experiencia, y sólo si la persona así lo elige, puede darle un significado diferente al que tenía.

Por lo tanto, al expresar los sentimientos o experiencias significativas, de manera consciente, ayuda a dar sentido existencial a lo que se hace y lo que se vive. Para que la persona no se quede solo con los conocimientos y conceptos abstractos, es necesario experimentar de manera vivencial y verbal esos conocimientos para aterrizarlos en su vida cotidiana. Dando paso a incorporarlos a su vida como un proceso, como algo que se construye día a día, como lo diría Rogers:

Se trata de que el individuo parezca más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto. Cuando inicia la relación terapéutica es habitual que el cliente desee lograr un objetivo determinado: quiere solucionar sus problemas, ser eficiente en su trabajo o solucionar sus dificultades matrimoniales. En la libertad de la relación terapéutica, tiende a abandonar esos objetivos; acepta con más satisfacción el hecho de no ser una entidad estática, sino un proceso de transformación (Rogers, 2008: 115).

Cuando una persona expresa una situación, como lo menciona Muñoz (2009), hace que vaya incorporando elementos que no había sido tan consciente de tenerlos, experiencias que no habían sido expresadas o quizá sentimientos que no habían sido ni contactados ni tampoco simbolizados.

Para Lafarga (2009) cuando una persona comparte sus experiencias en un grupo a través de las actitudes básicas del ECP como: la aceptación positiva incondicional, la congruencia y la comprensión empática promueve en la persona conectarse con su verdadero yo, tomando consciencia de las emociones y sentimientos que en un pasado evitaba contactar.

Como uno de los componentes de la tendencia actualizante, como lo mencioné anteriormente, es la elección que la persona tiene ante lo que está sucediendo en ese momento, y es ahí que puede describir esa misma situación desde una visión más significativa. Empieza a encontrarle sentido a eso que antes se pensaba que no tenía ningún significado para nosotros.

Por lo tanto el hecho de compartir nuestras experiencias, es como lo declara Lafarga (2009) expresar las experiencias le da a nuestra vida una forma de aprender, desaprender y reaprender ante la misma experiencia vivida. Ya que es necesario aprender de ciertas experiencias, vivirlas e integrarlas, pero llega un momento en que esas mismas experiencias que se integran se le tiene que dar un significado diferente, desaprender una función o modo de ver diferente para que se pueda reaprender, es decir, re-significar.

Para Rogers (2008), un aprendizaje significativo, que no es sólo integrar una nueva información a la que ya existía, sino la modificación de esa información o experiencia que de una forma diferente de sentir a la que se tenía.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Narración de la intervención.

Para realizar esta intervención se logró acordar con el administrador de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano, poderlo hacer en el salón pequeño adjunto a la recepción, puesto que el grupo que se había formado era menor a quince personas y el cupo máximo del salón es de treinta personas.

A pesar de que se dio una charla introductoria para informarles acerca de este proyecto, al igual que se mencionaron las fechas de cada sesión como el horario y el objetivo de cada sesión, solamente se apuntaron en la lista de interesados diez personas, de las cuales el día de la primera sesión fueron cuatro personas. Esto por un lado fue comprensible ya que la fecha coincidió justo en un fin de semana festivo (un puente). Al hablar con las personas restantes, no podían asistir pues estaban de viaje.

NOTA: Por motivo de confidencialidad los nombres de las personas que participaron en el taller de intervención que se mencionan en este capítulo fueron sustituidos por abreviaturas; siendo 6 participantes, a los cuales, se les dio la siguiente abreviatura: Ma, Vic, E, Mta, Arg, Be.

Primera sesión:

Se inició la primera sesión solo con dos personas comenzando 10 min después de la hora programada, esperando en ese lapso la llegada de más integrantes. Veinticinco minutos después de haber empezado la sesión, llegaron dos personas más. Fuimos cuatro y eso fue de mucha satisfacción ya que como se mencionó, era bueno que fueran pocos porque así podrían escucharse y tener más tiempo para cada uno de ellos. Sin embargo, la poca asistencia de los participantes, para mí fue desconcertante y a la vez comprensible ya que muchas veces dentro de la Asociación algunas de las actividades que son gratuitas no las valoran por lo que hay muy poca audiencia. Con este trabajo se vivió la experiencia de lo mencionado anteriormente.

Al inicio de esta primera sesión se generó un conflicto interno en mi persona por la inquietud de no iniciar como se tenía planeado, puesto que sólo tenía dos personas y ante ese panorama pensé que las demás personas no iban a llegar.

Corroboré que los participantes vienen de cursos demasiado teóricos y prácticos, mas no vivenciales. Pude constatar desde el inicio que hablaban en tercera persona y que comentaban más desde su lado lógico y no emotivo o experiencial, notándolo con discursos teóricos, sin que existiera algo de expresión de sus emociones.

Comenzamos con una dinámica de presentación. Puse música de relajación y se les pidió que escribieran su nombre en unas etiquetas para que las demás personas lo pudieran ver. Se les dio una hoja para hacer la primera dinámica (el dibujo de su mano) para hacer tiempo esperando que alguien más llegara. Ésta dinámica se trató de dibujar su mano en un papel, contorneando sus dedos. Cuando terminaron se empezó con la presentación de las dos integrantes que llegaron primero. Al compartir esta dinámica llegaron los demás compañeros que se integraron al grupo. Se volvió a explicar cuál era la dinámica. Los demás lo hicieron rápidamente para integrarse a compartir su mano.

Esta dinámica como facilitador fue significativa puesto que no me había dado cuenta de lo importante que es detenerse a escuchar sobre el porque les gusta que le llamen como le llamen y de lo significativo que fue el curso *Dinámica Mental* para su vida, ya que es la motivación de este proyecto de intervención.

Una de las cosas que se pretendió con esta dinámica era que fuera diferente a las típicas presentaciones en donde sólo se les preguntan sus datos. Lo importante en esta dinámica era colocar su mano y contestar cada punto de manera resumida. La forma de contactar con cada experiencia de los sentidos fue a través de este dibujo en donde podían poner qué les gustaba olfatear, tocar, saborear, ver y escuchar. Se pretendía que nos hablaran de sus experiencias sensoriales.

Una vez que terminaron de hacer el dibujo de su mano, se mencionó que este grupo es un taller de escucha para los graduados del Método Silva, a pesar de que es un grupo pequeño vale la pena las experiencias de cada uno de ellos. Mencioné que esto sería muy diferente a lo que ellos estaban acostumbrados, aclarando que este grupo tendría un fundamento desde el ECP, mencionando rápidamente las actitudes por las cuáles se rige el enfoque, y se reafirmó que iba a ser diferente a cualquier curso que se haya impartido en la Asociación.

Posteriormente les agradecí por estar ahí y se les dijo que era probable la integración de más personas en las próximas sesiones. Una vez que estuvieron todos se habló de los acuerdos que se tendrían en el grupo, por lo tanto una vez que terminaron de dibujar su mano y de contestar las preguntas, se les animó para ver quién quería empezar.

Se les explicó que se iba a hacer una dinámica llamada: “el somatograma de la tensión”, este es un ejercicio sacado de la psicoterapia corporal para identificar zonas del cuerpo, en él se hace dinámicas y movimientos corporales, para el objetivo de esta sesión, se adaptó para que solamente dibujaran la zona y a partir de ahí hacer la plenaria. Se les explicó que así como ellos aprendieron a relajarse en el curso de Dinámica Mental, era importante partir desde qué parte de su cuerpo identificaran la tensión de sus músculos. Consistió en relajarlos, y hacer una visualización guiada con la intención de que ellos se imaginaran viéndose en un espejo y en ese espejo empezaran a identificar que partes de su cuerpo se tensan y en qué momento se sienten estresados. Una vez que terminó el ejercicio de visualización se les proporcionó una hoja, con lápices de colores para que dibujaran la silueta de su cuerpo, y dentro de él, con colores, empezaran a identificar cuáles eran las zonas de su cuerpo con mucha tensión.

Conforme iban dibujando su cuerpo, los participantes iban tomando consciencia de lo que éste les estaba mostrando de ellos mismos. Cada uno coloreaba una zona de diferente color para que se lograra identificar desde lo visual. Y después se les

mencionó que observaran su dibujo y se dieran cuenta que eso era un reflejo de lo que estaba en su cuerpo.

Este ejercicio fue muy enriquecedor ya que se dio importancia de lo que es tomar consciencia de la tensión, que aunque se presenta cuando existe por un mal manejo de estrés que se vive, sin embargo muchas veces no se toma en cuenta. Lo interesante fue que a pesar de haber tomado la técnica para relajarse, se habían dado cuenta de que no habían identificado en que partes de su cuerpo se notaba más tensión.

Es por ello que la intención de este ejercicio fue tomar consciencia de lo que su cuerpo les dice cuando están tensionados, a través de la dinámica del somatograma se pudo rescatar de manera visual cuáles eran la zonas con más tensión, sin perder de vista que el propósito que tenía era que pudieran darse cuenta si existía una emoción detrás de esa tensión. Algo que no se hace regularmente dentro del curso de Dinámica Mental es pedirles a los participantes que se den cuenta de: ¿Cómo viven esa tensión? ¿Con qué la asocian? y ¿En qué momento surge esa tensión?

Lo interesante de la dinámica del “somatograma” no sólo fue que pudieron reconocer y descubrir las emociones sino que lograron contactarse, a través de darse el tiempo de respirar, sentir y expresar lo que descubrían de su sensación que estaban experimentando. Esto fue un gran avance ya que ellos están acostumbrados a hablar con un discurso racional, de lo que piensan o de lo que han leído que se debería sentir. Sin embargo, poco hablaban de su experiencia, de lo que están sintiendo en el presente.

Lo que pude compartir como facilitador al vivir esta primera sesión, es que no estaba tensionado como al inicio de la misma, fue mucho más fácil poder facilitar la sesión puesto que lo único que se pretendía era que ellos mismos se escucharan y expresaran más desde su sentir que desde un discurso razonado. Lo que resultó es que dejaron a un lado esas frases hechas y hablaron desde la experiencia y la vivencia del ejercicio. Es decir no hablaron en tercera persona, ejemplo: “las sensaciones son tan

importantes para el ser humano, simplemente hablar de los sentidos como oler el café a muchos los despierta”; desde mi punto de vista, eso es hablar con frases hechas y generalizando desde un discurso racional. En cambio en esta sesión hablaron desde lo que para ellos significan esas diversas sensaciones, aunque algunas coincidían con las de sus compañeros, lo trascendente de la sesión fue que hablaron más del significado de las mismas y el efecto en el cuerpo que les generaba la experiencia que estaban recordando. Para mí resultó importante que identificaran corporalmente algo que han compartido en otro contexto pero que no se han detenido a preguntarse, ni a contactarse con su emoción. Lo sorprendente es que pudieron identificar la sensación y a partir de ahí se contactaban con el sentimiento que estaba asociado a ésta.

Segunda sesión:

Se comenzó preguntando de manera rápida como llegaban a la sesión, inició platicando *Mta* acerca de cómo su relación con su nieta está cambiando. *Ma* posteriormente, empezó a contar como estuvo más consciente en esos días, sin embargo a los pocos minutos de empezar ingresó una nueva participante (*Be*) al grupo, y minutos después entró otra participante más al grupo (*Arg*) y eso para mí fue increíble puesto que ya se tenían 6 personas para la intervención.

En cuanto llegaron las dos personas, una vez que terminó *Ma*, se explicó lo que era el grupo de encuentro, en donde lo importante era compartir las experiencias, aterrizar más a su vida los temas que se tratan del curso de Dinámica Mental y sobre todo poder vivir los conceptos desde la corporalidad y emoción y no solamente desde una racionalidad e intelectualidad. También se recordó cuáles eran los acuerdos del grupo y por qué era importante tomarlos en cuenta. Lo interesante es que estaban conscientes que esos acuerdos ellos mismo propusieron, eso es algo que no se da tanto en los cursos que imparto regularmente, puesto que en la mayoría de las veces soy yo el que pone las reglas. Entre ellos estaban: confidencialidad, tolerancia, congruencia, autenticidad (sin máscaras), empatía y hablar en primer persona.

Lo que más se puede resaltar dentro de esta segunda sesión es que los participantes que se incorporaron posteriormente al grupo estaban dispuestos, abiertos y principalmente con ganas de seguir tomando consciencia quienes son.

Para esta sesión, se escribió alguna meta que quisieran realizar, la que tuvieran pensado hacer, y una vez escrita en la hoja de papel, la iban hacer “bolita” para encestarla en un bote de basura. Para ello, se necesitaría una silla y un bote de basura, la silla se instalaría diez pasos lejos del bote y colocándola de modo que la persona que se sentara le diera la espalda al bote. Los equipos se formaron con tres personas, constaría de un guía, una persona que alcanzara la meta y una persona que observara tanto al guía como al participante que hiciera el ejercicio de tirar la bolita de papel llevando escrita la meta. La persona que le diera la espalda al bote, sólo podía verlo una sola vez. Teniendo un tiempo límite para realizar diversos intentos de tirar la “bolita” en el bote, la condición era que no podían voltear hasta que su guía se lo indicara. El observador, estuvo pendiente en cada uno de los intentos, el guía por su parte solo le hacía dos preguntas al participante en turno: ¿Dónde crees que ha caído la “bolita” de papel? Una vez hecha esta pregunta se le mencionaba que volteara para que viera donde tiro el papel y una vez que se recogió el papel y se le entregó al participante, les hacía la segunda pregunta: ¿Qué necesitas para que logre entrar? Y se hacen los intentos necesarios con un tiempo determinado. Posteriormente al hacer este ejercicio iban a compartir en un plenario de ¿Cómo se vivieron con esta dinámica de las metas?

Es importante reconocer que este ejercicio de la “bolita de papel en el bote” es conocido dentro de las dinámicas que se utilizan en el Coaching, y aunque fue modificada, se dieron los resultados que se esperaban, puesto que se quería lograr que se conectaran más con su experiencia que con los métodos con los cuáles iban a alcanzar la meta.

Uno de los primeros puntos dentro del ejercicio fue que la mayoría se contactó con sus emociones y sensaciones, lo interesante de este proceso es que una vez que

se estuvo en el plenario se pudo intervenir para que tomaran conciencia de sus vivencias senso-emocionales.

Lo que ocurrió con la participación *Be* fue algo para mi trascendente, y en mis palabras narro lo que sucedió en la plenaria:

[...] se empezó a frustrar, sintió mucho enojo y mucha exigencia por parte ella, surgieron las críticas mentales que se hacía a sí misma, y cuando lo expresa vi mucho enojo porque manoteaba, fruncía el entrecejo, y apretaba la quijada. Eso para mí fue un detonante para intervenir y mostrarle esa incongruencia respecto a los signos no verbales que mostraba, no concordaba la sonrisa que tenía con lo que estaba sintiendo y mostrando a nivel del lenguaje no verbal, estaba enojada pero sonría, tal vez porque no se sentía en confianza o para mostrar que todo estaba bien, sin embargo intervine y le reflejé que veía una sonrisa que más allá de ser auténtica me parecía que esa risa bloqueaba una emoción y que para mí no era congruente escuchar enojo y ver una sonrisa. Y ahí fue cuando ella contactó con la emoción del enojo y empezó a llorar, y contar de dónde venían esas exigencias, esas críticas y esa tensión por no lograr la meta. Fue interesante cómo se dio cuenta de la emoción y la necesidad que había atrás de esa máscara. Fue interesante como después de esta experiencia se empezó a abrir (B3, 02-10-2011, 196-209).

NOTA ACLARATORIA: (B3, 02-10-2011, 196-209) Tiene el siguiente significado en cada uno de sus componentes: B3 (No. de Bitácora o Transcripción), 02-10-2011 (Fecha en la cual se realizó), 196-209 (páginas en donde se puede localizar la información).

Esta experiencia valió la pena porque a partir de esa confrontación se generó todavía más un clima de confianza y seguridad para que los demás participantes se pudieran abrir.

Regresamos del descanso para concluir las dos horas restantes. Cada uno de los participantes ayudaron a mover las sillas para tener más espacio al realizar la

siguiente actividad, que aunque también tuvo que ver con la metas, esta vez sería vivenciarlo en grupo. Esta segunda parte tenía que ver con las metas grupales, y lo que ellos hacen cuando las alcanzan. La dinámica seleccionada fue que todos participaran para que la meta en grupo se llevara a cabo, lo que pretendía es que cada uno se hicieran responsable de su contribución para que pudiera llevarse a cabo la dinámica.

Todos estaban dispuestos y entusiasmados para realizar la actividad grupal, ya que al principio de la sesión pasada se les mencionó que íbamos hacer dos dinámicas para las metas individuales y grupales, y que lo que iban a hacer era un ejercicio grupal pero lo tenían que hacer sin hablar.

El ejercicio que se eligió está basado en el método de VAL-X-BASTIC, que consiste en una serie de ejercicios físicos utilizando pelotas, cuyo objetivo es que la persona logre manejar la coordinación total del cuerpo, de las manos con los ojos y pueda hacer los movimientos alternados con otra persona. El trabajo de cada uno de estos ejercicios se hace primero individual y luego en grupo pues es importante la coordinación entre las personas al poder pasarse la pelota.

El propósito de la dinámica fue que se dieran cuenta de su trabajo a nivel grupal para poder llegar juntos a una meta. El ejercicio constaba en que participaran 5 personas y un observador para mencionar las reacciones, estrategias y la forma en que cada uno tomaba la realización de la meta. La finalidad del ejercicio consistía en el desarrollo de la destreza espacial, que pudieran coordinar junto con sus compañeros para que al mismo tiempo que botaran la pelota que les tocó, el otro la pudiera recibir y volverla a pasar. Por lo tanto tenían que estar coordinados para que cada uno botara la pelota al mismo tiempo y cayera en la mano del otro. Posteriormente al hacer este ejercicio se iba a compartir en un plenario como se vivieron con esta dinámica de la meta grupal.

Algo de lo cual estuve pendiente fue que la gente se divirtiera realizando esta actividad, pero dentro de este mismo ejercicio se rescatara información valiosa de cómo

se estaban viviendo, esto, como facilitador me resultó muy útil, puesto que el resultado fue que se dieron cuenta de lo que hacían dentro del grupo, y lo que traté a la hora de facilitar era simplemente reflejar lo que fue sucediendo en la dinámica y cuál había sido su rol, el comportamiento y las reacciones dentro del ejercicio. Lo importante era rescatar nuevamente las emociones, sobre todo el poderlas diferenciar con las que experimentaron en el ejercicio individual de metas.

Puse especial atención a todo lo que pudiera expresarse en cuanto a la experiencia del ejercicio, no sólo era importante y valiosa la información que aportaban para este trabajo, sino para su proceso individual.

Sin embargo, como facilitador reconozco que muchas veces presiono o canalizo a la persona para que explore. Esta conducta la realizo frecuentemente cuando creo que la gente que se presenta con una fachada, desde mi punto de vista, racional y al creer que no contactan con su emoción, me desespero y quiero que hagan un contacto más senso-emocional que puramente racional, para que se puedan comprender desde lo que sienten y no desde lo que piensan. Como lo experimenté en las primeras sesiones, muchas veces los que más hablaban, lo hacían desde un discurso racional y no desde lo que experimentaban senso-emocionalmente en ese momento. Por lo tanto un aprendizaje en esta sesión era poner atención para saber si realmente esa presión de compartir desde la experiencia va ayudando a la persona a sentirse más auténtica y libre de ser ella misma o la va cerrando.

Tercera Sesión:

Iniciamos la tercera sesión con una dinámica para que se conectaran con el ahora. Empezamos con una relajación para darse cuenta de cómo estaba su cuerpo, cómo llegaban a esta tercera sesión, al término de la relajación se les pidió que caminaran para saludarse con su mirada, con su lenguaje corporal, transmitiendo cómo llegaban en ese momento.

Al término de estas dos dinámicas, se preguntó: ¿Cómo se vivieron en la sesión anterior y sobre todo cómo se han vivido en las dos semanas que pasaron de una sesión a otra? Fue interesante hacer esta pregunta pues el motivo era saber si existían cambios, si realmente hubo aprendizajes de la otra sesión y sobre todo qué tanto habían estado conscientes de ellos mismos en esos días.

Las respuestas que me dieron fueron impresionantes y beneficiosas para el objetivo de la intervención, fue sorprendente pues se veía en la mayoría muchos cambios muy significativos y un “insight” (darse cuenta) que hasta ese momento pocos cursos o talleres les habían generado. Como ellos lo mencionaron, cada uno habla de que los cambios que experimentaron o esa consciencia más despierta fue gracias a escuchar cada una de las experiencias de sus compañeros, esto es lo enriquecedor, lo trascendente. Para la intervención, el primer propósito que era escucharse desde sus experiencias, generar una toma de conciencia y generar algunos cambios que fueran significativos. Lo sorprendente de esta sesión, fue que pudieron abrirse y confrontarse de forma honesta y amorosa. También compartieron la forma en que habían notado los cambios y como tenían una comunicación más auténtica que antes.

Esta primera parte de la sesión fue un gran inicio para darle pie a una dinámica en donde se abordó un tema que tenía que ver con lo que se había compartido en el grupo y se asoció con el tema de la imaginación, destinado para la segunda parte de la sesión.

Lo que se tenía programado para esta sesión era una dinámica y se trataba de que se pusieran en dos escenarios totalmente diferentes con respecto a cómo les influye la imaginación. En el primer escenario visualizarían como la imaginación les había limitado, perjudicado y obstruido en su vida. Y el segundo escenario era visualizar como la imaginación les ha ayudado a alcanzar lo que siempre habían querido, y, más allá de obstaculizarlos, les ha ayudado en su vida. Esto era el preámbulo para experimentar lo que hacía la imaginación en cada uno de ellos, posteriormente se tenía preparado una segunda parte del ejercicio de imaginación, sin embargo al verlos en la

dinámica de sensibilización que se hizo al inicio se pudo percibir cambios en la expresión de sus rostros, su postura y su aspecto corporal, se veían diferentes. Es por ello que se dedicó tiempo a explorar qué había pasado en ese tiempo que no se vieron como grupo y qué cambios habían sucedido internamente que a nivel corporal lo exponían sus expresiones faciales y corporales. Luego cuando se les preguntó ¿Cómo se han vivido durante estos 15 días que no nos hemos visto? Se confirmó lo que se veía, no sólo lo expuse como facilitador, sino entre ellos mismos notaron esos cambios. Por lo tanto inicié la facilitación de una manera cómoda, tranquila y fluyendo con lo que los participantes iban mencionando. Era interesante la capacidad de asombro que se despertaba en mí cuando ellos hablaban de las cosas que empezaron a moverse a partir de la sesión anterior. Entre las cosas que mencionaban hablaban acerca de la reflexión que hicieron sobre los cambios que iban haciendo en su comunicación con los demás, ya sea en el trabajo, en casa o con amigos. También la toma de conciencia de sus emociones y la expresión de las mismas.

Resultó importante que cada uno aportó gran información para la intervención en cuanto a su proceso de crecimiento, lo que nos lleva a coincidir con los objetivos esperados de la sesión. Se valoró en esta sesión los cambios que se mencionaron tales como mayor tranquilidad al expresarse, pues con ello se daban cuenta de lo que decían, el tomar conciencia de su respiración y las sensaciones de su cuerpo. En alguno de ellos fue que existía una manera más auténtica de compartir a los demás las vivencias.

Se resaltó en esta primera parte de la sesión principalmente la corroboración de los cambios observados en ellos, fue algo significativo puesto que a esta etapa se está a la mitad de la intervención y el poder hacer esa pregunta de “¿cómo se han vivido durante estos días que no nos vimos?” hizo interesante la sesión puesto que lo que en verdad se pretendía es que no se perdiera la dinámica que se iba llevando de toma de conciencia y de escucha activa con ellos mismos. Resultó sumamente asombroso y muy revelador el que independientemente de que no se hiciera la dinámica propuesta,

resultó de mucha mayor utilidad haber hecho en ese momento una escucha, retroalimentación y enriquecimiento entre ellos mismos.

Como facilitador puedo mencionar que lo que generó mayor acompañamiento entre los participantes, fueron mis silencios, también lograr que cada persona hiciera contacto con su cuerpo y darse cuenta de lo que estaban diciendo, esto hizo más fluida la facilitación.

Después de un descanso regresamos para continuar con la siguientes 2 hrs. Al iniciar esta segunda parte de la sesión el espacio fue para Arg quien compartió los cambios que había experimentado durante la semana. Fue importante lo que Arg comunicó ya que como facilitador me reafirmó que todos se veían más relajados y diferentes que en la primera sesión.

Me llamó la atención que existió por parte de Arg una iniciativa de escribir lo que iba viviendo en cada día para cuando llegara la siguiente sesión, para tener un registro de sus aprendizajes. Una vez que compartió Arg, les mencioné a los participantes que tenían poco tiempo, y, eso es en realidad me preocupaba, ya que estaba al pendiente de si nos alcanzaría el tiempo para realizar una dinámica y que entre ellos compartieran. A pesar de mi preocupación, la hice.

Se les explicó es que iba a ser una dinámica para experimentar y traer aquí y ahora como viven la imaginación. Primero visualizando dos escenarios, haciéndolo con movimiento, colocándose en tres puntos con ojos cerrados, el primer punto le llamamos el neutro, que es donde se les pedía que sintieran cómo estaba su cuerpo. En el segundo punto, a donde se moverían físicamente, lo iban a asociar con el escenario No. 1 ¿cómo la imaginación me ha limitado u obstruido en mi vida? El tercer y último punto donde se moverían, era asociarlo con el escenario No. 2 ¿cómo la imaginación me ha ayudado a alcanzar metas y generar un bienestar en mi vida? Al final regresaban al inicio del punto neutro.

La intención de esta dinámica es que la persona pueda contactar con sus vivencias, experiencias y emociones con respecto a una de las habilidades cognitivas de nuestros sentidos subjetivos, la imaginación. Esto fue tomado de dos enfoques diferentes, desde el desarrollo de la creatividad y desde la vivencia sensorial a través de la visualización. El primero viene de ejercicios parecidos al experto en creatividad De Bono (2008), y el segundo es una experiencia sensorial tomado de la experiencia corporal del Coaching con Programación Neurolingüística (PNL) de O'Connor (2005) donde se le pide a la persona visualizar en movimiento, anclando (asociando) en su cuerpo lo que va imaginando o visualizando. Lo que pretendía es explorar con la visualización ciertas sensaciones para después contactar con las emociones que había detrás de las experiencias recordadas del uso de la imaginación; muy parecido al trabajo psicocorporal y del movimiento. Por lo tanto se puede decir que otra fuente de inspiración fue el mismo curso del Método Silva ya que una de las fases del curso es controlar la imaginación, sin embargo en ninguna dinámica del curso se les pregunta: ¿cómo es que viven la imaginación? Algo que en este taller era fundamental experimentar más que desarrollar.

Experimentaron la dinámica y se dieron cuenta de cómo viven la imaginación. El propósito es que la dinámica fuera más específica y algo que tuviera relación con los temas que se tratan del curso, pero también con los temas que el mismo grupo estaba sacando, que ya para esos momentos tenía que ver las emociones y el control del pensamiento (en este caso era la imaginación) pues como ellos comentan, ésta les obstruye o los limita cuando se genera más intensidad emocional y es difícil que la puedan controlar o canalizar. Por lo tanto, lo que trato de hacer es colocar dos situaciones que fueran experiencias totalmente diferentes con respecto a la vivencia del mismo tema. Por eso se les propuso un lugar neutro donde les pedía que sintieran cómo estaba su cuerpo y donde no existiría una asociación emocional o recuerdo. En el segundo punto lo iban asociar con alguna experiencia del pasado y preguntarse ¿cómo la imaginación me ha ayudado a alcanzar metas y generar un bienestar en mi vida?, y el tercer punto iban asociarlo de igual manera a alguna experiencia pasada para preguntarse ¿cómo la imaginación me ha limitado u obstruido en mi vida?

Cuarta sesión:

Esta cuarta sesión se inició preguntando como habían vivido en la semana desde la sesión pasada, fue *Be* quien tomó la palabra y comenzó a decir lo bien que se estaba sintiendo, que una de las cosas que le ayudó y le sorprendió mucho cuando *Ma* compartió su situación que actualmente vive con el tema de la pareja. A los pocos minutos de empezar a compartir llegaron los demás.

Lo más significativo de esta primera parte de la sesión fue que compartieran el cómo se van dando cuenta en su vida cotidiana, por lo que mencionaban, no sólo en esta sesión sino en las anteriores, de que el nivel de conciencia era cada vez mayor, ya que ante ciertas reacciones que antes eran automáticas, ahora se detenían para auto-observar y comprender que era lo que realmente les sucedía, tocando su emoción para llegar a su verdadera necesidad. En esta sesión sólo hubo cuatro participantes y fue un gran aprendizaje el reconocer la importancia de acompañar desde el simple hecho de escuchar y reflejar lo que estaban compartiendo desde su experiencia personal. La motivación fue comenzar preguntando: ¿Cómo se habían vivido durante la semana después de la sesión anterior?

Es importante aclarar que entre la sesión tres y la cuatro se propuso una fecha para una sesión, sin embargo solo llegó *Ma* y *Be*, así que decidí tomarla en cuenta como sesión extra a las sesiones destinadas al taller de intervención, y eso resultó muy importante para lo que sería esta cuarta sesión.

En esta cuarta sesión *Ma* compartió lo que había sucedido en la sesión extra y cómo esto le ha cambiado su forma de reaccionar y de relacionarse con su gente más cercana. Ella se percibía muy diferente a como llegó, ya que su discurso muchas veces lo mencionaba desde una tercera persona y muy pocas veces desde primera persona, y hablaba más desde lo racional que desde lo experiencial. Fue en la sesión extra, como en esta cuarta sesión, que empezó hablar más de ella. Comenzó hablando de un tema

que parecía superficial, sin embargo tocó algo profundo y que no se había permitido hablar, ni siquiera con sus amistades más cercanas, por lo tanto esto hizo llevarla a contactar sus emociones y darse cuenta que era un espacio de confianza para abrirse y compartir. En cuanto a *Be*, le ayudó escuchar la experiencia de *Ma* para verla más cercana, tocar su vulnerabilidad y parte de su historia. Lo importante de lo que compartieron tanto *Ma* y *Be* fue hacer el ambiente de más confianza y seguridad para los demás como fue el caso de *V* y *E* quienes compartieron una experiencia de un viaje que tuvieron y que ahí se dieron cuenta lo que han trabajado en estas sesiones, fue muy importante los aprendizajes que tuvieron cuando tomaron consciencia cada uno respecto a sus reacciones.

El objetivo de la primera parte de esta cuarta sesión fue darle seguimiento a su proceso y reforzar los cambios que habían tenido fuera de las sesiones del taller de intervención. Esto valió la pena, y resultó mucho más enriquecedor, puesto que el hecho de dejarlos hablar era muy importante para que los demás se dieran cuenta de que lo que otro comparte es muy significativo. La verdad fue que cada uno de ellos venía a descubrir y darse cuenta de más cosas de las que venían a compartir. Desde una consideración personal me parecía que este grupo estaba ávido de crecimiento, y, al descubrir que este espacio era diferente a lo que estaban acostumbrados, les interesó más, y eso lo pude constatar sesión a sesión, pues seguían reforzando en algunos sus cambios y en otros, darse cuenta de cada sesión les ayudaba a estar conscientes de sus reacciones y su modo de comportarse con el otro.

Después de un descanso de 20 minutos iniciamos la siguiente sesión, con una dinámica de visualización. Cada uno estaba dispuesto de realizar la actividad puesto que la sesión pasada al compartir experiencias de lo ocurrido durante la semana, hizo que hubiera más entusiasmo para realizar esta actividad.

Es importante aclarar que al llevarse a cabo esa cuarta sesión se estaba impartiendo el curso infantil de Dinámica Mental en el auditorio de arriba, donde el nivel de ruido era alto, y al estar en el salón de abajo se escuchaba todo: gritos, brincos, risas

y el micrófono de la facilitadora. Lo que era más incómodo es que los papás que estaban esperando a sus hijos pasaban al baño del salón donde se estaba realizando la intervención, ya que era el único disponible en ese momento, y eso distrajo un poco la atención de los participantes. Por lo tanto, les propuse que nos moviéramos hacia la sala de juntas que está enfrente de este salón pequeño, a un lado de la recepción. El ruido disminuyó considerablemente, no habiendo así interrupciones por parte de los padres.

A pesar del ruido que había, pudieron conectarse con la dinámica. No les importó el ruido. Íbamos a realizar una visualización guiada, colocándose en escenarios de empatía emocional. A pesar del ruido que había y del movimiento de gente, permanecieron atentos, enfocados y dispuestos a compartir su experiencia.

El propósito de esta dinámica fue que la persona pudiera contactar sus emociones en torno a la empatía. Se pretendía con este ejercicio explorar con la visualización ciertas sensaciones o emociones que existían cuando empatizaban con las demás personas. Parte de la empatía se toca en el curso de Dinámica Mental, es en sí una de las partes fundamentales de las fases 303 y 404, en las que la persona se capacita en el manejo de su imaginación y la intuición para resolver problemas. Sin embargo, aunque existe una gran cantidad de ejercicios de la imaginación y la intuición, poco se pregunta respecto a la empatía emocional. Es por ello que a través de la visualización quise indagar con qué emociones si empatizan y con qué otras no.

Por lo tanto, el objetivo de la cuarta sesión era que vivieran la empatía, lo que los obstaculiza y los recursos que reconocen que tienen para empatizar adecuadamente. La forma en que iba hacer la dinámica se modificó, ya que se trataba de un ejercicio de comunicación interpersonal, sin embargo, como facilitador al escucharlos tomé en cuenta lo que en cada sesión surgía como tema, que era el de las emociones, por lo tanto, se modificaría el programa, en lugar del ejercicio de comunicación interpersonal sería el de empatía emocional. Esto se hizo por dos razones primordiales, la primera, por las emociones que les costaba trabajo expresar y la segunda, porque cuando uno

de los integrantes del grupo expresaba sus experiencias, se notaba que los demás hablaban desde su lenguaje corporal, ya sea que cambiaban su respiración, se sentían agitados o ansiosos. Aunque en algunas sesiones se confrontó la parte emocional, se pretendió que en esta sesión surgiera de manera explícita las emociones con la cuales si empatizan y las emociones con las cuales no empatizan. Se realizó el ejercicio de visualización sensorial guiada en donde experimentarían estos dos temas: empatía emocional, emociones con la que empatizan y emociones con las que no empatizan ¿qué es lo que hace la diferencia?

Lo importante en este ejercicio era saber qué sucedía con ellos respecto a la expresión de esas emociones. En el plenario habían expuesto las emociones que les costaba trabajo comentar y mostrar, la mayoría de ellas estaban prohibidas para ellos. Luego cada uno fue mencionando las emociones que se les dificultaba expresar, lo sorprendente e interesante era lo que había de fondo, al no poder empatizar con los demás, eran sus experiencias de vida asociadas a esa emoción.

Era interesante como a través del ejercicio pudieron recordar, visualizar y encontrar situaciones, conversaciones y relaciones en donde se dieron cuenta con qué emociones sí empatizan con la gente y con qué emociones no empatizan con ellas.

Algo que reconozco como facilitador es la tendencia a utilizar los ejercicios de relajación para hacer las dinámicas de visualización. Y esto fue fácil para ellos como graduados del Método Silva ya que tienen la práctica de relajarse, con lo cual resultaba sencillo hacer esta relajación y la visualización. A través de éste dinámica de visualizar se conectaban fácilmente con sus emociones, por lo tanto al hacer este ejercicio el resultado que se quería era que fuera explícita la forma de vivirse emocionalmente cuando están con otra persona.

Como facilitador he tratado de practicar más la relajación como la preparación previa a cualquier intervención, ya que esto me ha ayudado a visualizarme más tranquilo y más conectado con los demás. He descubierto lo relevante de darme el

tiempo para estar conmigo, estar centrado en el presente, dar el tiempo para recibirme, puesto sé que me ayuda y lo he experimentado en otras sesiones. Conforme más practicaba mis ejercicios de relajación previo a las sesiones más iba desapareciendo ese sentimiento de ansiedad y de preocupación que tenía cuando las cosas no resultaban como se planeaban.

En cada sesión mi comprensión empática se fue agudizando más, ya no existían esos pensamientos en las habilidades del facilitador, es decir, si se tenía que hacer reflejo o parafraseo o confrontar, sino fue el fluir con la escucha activa lo que me conectó con el grupo, existían más silencios y pocas intervenciones.

Quinta sesión:

Es importante mencionar que cuando llegué al salón experimentaba sentimientos encontrados, por un lado, la felicidad de haber experimentado el facilitar a través del ECP, pero también tristeza por ser la última sesión, aunque la intención era verlos por lo menos un mes después para ver cómo seguirían sus cambios.

La sesión inició mencionando lo benéfico que era para mí como facilitador el poderlos escuchar a cada uno acerca de los cambios que iban experimentando, y de la toma de conciencia acerca del tema de la empatía que se trabajó en la sesión pasada.

Existía asombro por los cambios que estaban logrando en poco tiempo en el grupo y por ello inicié preguntando tanto a Mta como Arg que no habían venido la sesión pasada ¿cómo habían vivido esos 15 días que no nos habíamos visto? y ¿cómo se habían sentido a lo largo de ese tiempo?

El propósito de esta primera parte de la última sesión fue rescatar los aprendizajes y las experiencias obtenidas en los días que no sea habían visto especialmente con Arg y Mta, pues me comentaron que las dos vinieron ese día pero en un horario diferente ya que no se acordaron del horario pactado. Fue muy

satisfactorio el poder rescatar los aprendizajes de cada una de ellas, y también fue muy interesante el tratar de facilitar un estado de bienestar de *Be* al compartir una meta que logró en esa semana. Nos comentaba con mucha felicidad y entusiasmo cómo sucedieron las cosas. Lo que se pretendió en la intervención con *Be* era reflejar y tratar de acompañar su felicidad.

Es importante señalar que fue un reto el facilitar un proceso desde la perspectiva diferente, el contactar la emoción fue fácil, puesto que algunos transmitieron de una manera clara y auténtica, pero acompañar la emoción de la felicidad y las características positivas que la acompañan, desde la actitud que tenía ese día, su lenguaje corporal, la forma en que pensaba, su estado de ánimo, las personas con las que lo compartió con respecto a esa emoción, fue complicado detectar cada uno de estos aspectos; ni yo como facilitador, ni los participantes teníamos tan conscientes cada una de ellas.

Ma fue la única de las participantes del grupo que asistió a todas las sesiones, hasta una adicional que hice con ella y *Be*. Sin embargo no pudo asistir a ésta última sesión.

Después de un descanso de 20 minutos se les explicó la última dinámica que se iba hacer, era un ejercicio que había experimentado en la maestría acerca de la responsabilidad personal. El objetivo de hacer esta dinámica fue que se dieran cuenta de la responsabilidad personal y qué tanto esto les afecta o les ayuda en su vida, qué tanta relación tiene que ver con la tensión que manejan día con día, qué tanto de esa responsabilidad es algo que no les corresponde, está inmersa en la imaginación y la interpretación; qué tipo de emociones se les desencadenan cuando las cosas que les corresponden no se asumen o darse cuenta de las cosas que asumen como metas pero que no les corresponden. Creo que fue una sesión donde se integran cada uno de los temas que manejamos a lo largo de las sesiones.

La dinámica la elegí por dos razones, la primera fue que cuando se abordó el tema de la empatía, la mayoría mencionó que cuando empatizan con una persona inmediatamente sienten la necesidad de ayudar y de resolverle los problemas para que las personas puedan estar en un estado de ánimo mejor. Aunque se trabajó solamente la empatía emocional, el tema de la responsabilidad quedó no se abordó, es por ello que se escogió hacer una dinámica para ver la parte de lo que toca como responsabilidad.

La segunda razón por la cual se eligió la dinámica fue porque en el curso del Método Silva se les menciona que tienen la responsabilidad de hacerse cargo de su vida y que cada una de las técnicas son para uso personal, que ellos pueden aplicar estas técnicas a otros siempre y cuando la otra persona esté abierta a recibirlas, por lo tanto, abordar esta temática y preguntar: qué sí me toca, qué no me toca, de qué no me he hecho cargo y de qué sí, sería valioso para la toma de conciencia de su responsabilidad.

Cada uno de los participantes llenó sus hojas respondiendo a lo siguiente:

1. Lo que sí les toca y no están asumiendo
2. Lo que no les toca y sí están asumiendo
3. Lo que sí les toca y sí están asumiendo
4. Lo que no les toca y no están asumiendo.

Posteriormente les pregunté quien quería compartir la pregunta que le hubiera sido muy significativa en ese momento. Aunque faltó más tiempo para cerrar, lograron tomar conciencia de cómo se hacían cargo de las cosas de otras personas. Además, asociaron la responsabilidad con sus emociones.

Posteriormente cerramos con la pregunta de ¿cómo se iban de estas 5 sesiones y del grupo? Fue muy enriquecedor que con sus propias palabras mencionaran lo trascendente que fue este taller de intervención y esta dinámica de la escucha de cada una de las experiencias de los demás.

Como facilitador, me di cuenta de la importancia de atender a la vivencia de los participantes en los cursos, y, no sólo impartir el tema que surgen en el grupo, ya que simplemente el enfoque estaba en lo que el otro compartía, sin poner atención de los aspectos implícitos de su discurso. Se logró embonar los objetivos del tema propuesto para una sesión y asociarlo con su experiencia.

Finalmente el propósito que se tenía del taller rebasó las expectativas que se tenían tanto como facilitador, como para el grupo mismo. Fueron impresionantes los cambios que se llevaron a cabo durante el taller, pero sobre todo el alto nivel de conciencia que fueron adquiriendo los participantes.

Fue importante el poder escuchar los aprendizajes obtenidos durante los días que no asistieron al taller de intervención, fue gratificante y muy valioso para su proceso personal, del grupo y para la intervención, reconocer el impacto que tuvo el taller en sus vidas. El hecho de preguntar ¿cómo vivieron la sesión pasada o qué han vivido durante esta semana? les dio mucho significado ya que al escucharse se daban cuenta de sus cambios.

En esta última sesión como facilitador reconocí que el simple hecho de estar pendiente de las emociones y sensaciones ayuda a conectarme con el otro desde una relación más auténtica sin tantas barreras cognitivas y emocionales. Cuando empatizo con la emoción del otro voy acompañando de una manera más auténtica, más honesta y más congruente. Había una importancia única en cada uno de los integrantes, no estuve conectado ni con mis problemas o preocupaciones, sino estuve en el presente sintonizando con la vivencia del otro. Pude practicar las actitudes, transmitir las y vivirlas de manera transparente, y a la vez con asombro, puesto que el simple hecho de estarlas trabajando en mi persona, hace más enriquecedor el ambiente de confianza, seguridad y libertad para los participantes. Con ello, las experiencias fueron más significativas, pudieron contactar con cada una de sus vivencias de una manera más auténtica y honesta.

3.2 Preguntas

Las preguntas que se formularon a partir de la observación de la experiencia de los participantes, de la interacción del grupo y de las observaciones que transcribí en las bitácoras son:

1. ¿Qué experiencias tuvieron los participantes al compartir sus vivencias en relación a los temas que se manejan en el Método Silva en un espacio facilitado desde el ECP?
2. ¿Cómo fue el proceso del grupo durante la intervención?
3. ¿Cómo fue mi desempeño facilitador durante el taller?

3.3 Proceso de análisis y sistematización de información

Este proceso de análisis y sistematización de los datos obtenidos dentro de la intervención se llevó a cabo a través de los métodos de la hermenéutica-dialéctica y desde la perspectiva fenomenológica. En cuanto la hermenéutica-dialéctica, como lo menciona Martínez es “un método de sistematización de procedimientos formales, en la ciencia de la correcta interpretación y comprensión” (Martínez, 1989: 121). Es decir, es un método que permite entrar en la esencia de los procesos y fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, para ello se necesita ofrecer un enfoque e instrumento metodológico para su interpretación.

Martínez (1989), expone, una técnica básica propuesta por Dilthey, quien fue un teórico de las ciencias humanas, el primero en concebir la hermenéutica, denominó a esta técnica como el “círculo hermenéutico” donde propone un movimiento de pensamiento el cual va del todo a las partes y viceversa, con ello explica que se aumenta el nivel de comprensión que se va adquiriendo con cada movimiento en forma dialéctica. Según Martínez esta comprensión se da “entre el sujeto conocedor y el objeto conocido, debido, sobre todo, al hecho de que ambos son personas que

dialogan, y cada intervención del uno influye, guía y regula la siguiente intervención del otro” (Martínez, 1989: 125). Es esto mismo lo que está expuesto en cada una de las bitácoras y transcripciones acerca de cómo la influencia de la intervención de cada uno de los participantes dio una riqueza al grupo y viceversa. Esto no sólo fue en la interacción entre el facilitador y los participantes, sino fundamentalmente en la interacción, dinámica y proceso de cada uno de ellos.

A lo largo de las sesiones dejé a un lado mis conceptos, los cuales no los necesitaría en la sesiones ni en las pocas intervenciones que realicé, puesto que la riqueza estaba en la experiencia de los participantes, en lo que ellos vivían en cada sesión. Como menciona Martínez: “[...] la observación fenomenológica consiste en observar y registrar la realidad con una profunda concentración y una ‘ingenuidad disciplinada’ (Martínez, 1989: 174). Fue la riqueza de sus experiencias la que nutrió el trabajo de intervención, cada participante se miró desde lo que experimentaban y no desde lo que creían que estaban sintiendo. Como facilitador pude percatarme que los conceptos, juicios o creencias respecto a la persona que escucho no tienen validez si no se acompaña de las experiencias-“datos” que nos muestran según lo que van viviendo en momento presente.

El proceso de análisis con los datos obtenidos dentro de la intervención fue de la siguiente manera:

- Lo primero que realicé fue un listado de fuentes de evidencias: bitácoras, fotografías, audio grabaciones, transcripciones, documentos y dibujos.
- Hice la enumeración renglón por renglón tanto en bitácoras como transcripciones, utilizando para ello el espacio del margen izquierdo de las evidencias, para ponerle los números a líneas, esto posteriormente me ayudó a ubicar de dónde se extrajeron las unidades de significado.

Aunque el taller se realizó en 5 sesiones de 4 hrs., tal como se expuso en el apartado 3.1, en la transcripción de las bitácoras se hizo una modificación,

contando las 2 primeras horas como una sesión y las restantes 2 hrs. como una segunda sesión, siendo así 10 sesiones.

Por lo tanto aunque fueron 5 sesiones de 4 hrs. al momento de transcribirlas y hacer las bitácoras dividí estas 5 sesiones en dos, para que fueran 10 registros para las bitácoras y transcripciones:

- 1ra. sesión: se registraron la bitácora 1 y 2
- 2da. sesión: se registraron la bitácora 3 y 4
- 3ra. sesión: se registraron la bitácora 5 y 6
- 4ta sesión: se registraron la bitácora 7 y 8
- 5ta. sesión: se registraron la bitácora 9 y 10

En cada una de las bitácoras, pude observar el hilo conductor del tema que se pretendía realizar. Luego al unir dos bitácoras de una misma sesión, ejemplo: la bitácora 1 y 2 eran de la primera sesión de 4 hrs., era más fácil identificar cual fue el proceso que vivió el grupo en la primera parte de la sesión y posteriormente en la segunda.

- Realicé una codificación de referencias tanto de las fuentes de evidencias consultadas como: bitácoras y transcripciones que se muestran a continuación:

Sesión	Bitácoras	Transcripción Total	Transcripción Parcial	Hoja de trabajo
1 - 18 de septiembre de 2011	B1 – B2		TP1 – TP2	HT1
2 - 2 de octubre de 2011	B3 – B4		TP3 – TP4	
3 - 16 de octubre de 2011	B5 – B6		TP5 – TP6	HT5
4 - 30 de octubre de 2011	B7 – B8	TT7 – TT8		
5 - 6 de noviembre de 2011	B9 – B10	TT9 – TT10		HT9

- Elaboré archivos con fuentes de evidencia, ordenándolos por sesión. Este material también lo transferí por un escáner y lo guardé en archivo electrónico.
- Después hice una selección de temas relevantes, pues elegí los asuntos que sobresalieron de la intervención a través de fragmentos que se mostraron como notables.
- Al tener todos los temas relevantes, fui integrándolos con un mismo hilo conductor lo que me llevó a generar las preguntas de análisis, para posteriormente responderlas.
- Realicé la inmersión en los datos conseguidos, haciendo una lectura y análisis de las evidencias obtenidas en las transcripciones, bitácoras, cerciorándome de la información a través de la escucha de las audiograbaciones. Con ello realicé una serie de mini ensayos por sesión sacando los temas primordiales dentro del taller. Aquí es importante aclarar que los temas obtenidos de cada sesión, gracias a la dinámica de los participantes dentro del taller, no eran los que se tenía contemplados o temas estructurados, sino eran los temas iban surgiendo dentro de la participación dentro de la intervención y la dinámica de grupo.
- Fue una tarea ardua el hecho de realizar el análisis, leyendo frecuentemente los datos de las evidencias generadas por las participantes; dibujos, cuestionarios, bitácoras, fotografías, transcripciones. Escuché detenidamente las audiograbaciones, para que me ayudaran a recordar lo expuesto, entender sus experiencias y situarme en aquel momento.
- Clarifiqué los temas surgidos dentro de la intervención, los cuales fueron arrojados primeramente por las vivencias de los participantes dentro del taller, en segundo momento por la dinámica e interacción en el grupo, que tenía que ver principalmente por las experiencias que fueron compartidas a partir de los temas

propuestos en el taller y que a su vez se abordaron dentro del curso de Dinámica Mental Método Silva. El tercer punto fue a partir del descubrimiento y la referencia del desarrollo como facilitador del proceso grupal. Finalmente desarrollé mis propios argumentos relacionando las evidencias con la bibliografía que había revisado con anterioridad sobre los conceptos del ECP y otros autores.

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

El objetivo de este capítulo es dar a conocer los alcances y los diversos cambios que tuvieron los participantes durante el taller de intervención, los cuales están mostrados a través de las evidencias recopiladas. Se abordará la importancia que tuvo la experiencia de los participantes en el transcurso del taller de intervención, así como los cambios que fueron viviendo en materia de sensibilización, contacto y expresión emocional. Posteriormente se abordará lo que se vivió en el proceso grupal como en el individual.

4.1 Experiencias que tuvieron los participantes al compartir sus vivencias en relación a los temas que se abordan en el Método Silva

En esta intervención se abordaron temas pertenecientes al curso de Dinámica Mental, en la cual se procuró propiciar una experiencia más vivencial. El motivo de ello fue aprovechar las experiencias de vida de los graduados del curso, ya que la forma en que está conformado el curso de Dinámica Mental es con una estructura teórico-práctica, aclarando que gran parte de la práctica es exclusivamente de las técnicas del Método Silva; esta práctica se hace después de la explicación de las mismas, y se realiza a través de ejercicios de relajación. Lo que se puede observar dentro de la estructura del curso es que existen pocas dinámicas para que los participantes puedan compartir entre ellos experiencias de vida asociados con los temas fundamentales que se tratan dentro del mismo, entre los más importantes destacan: estrés, creencias, problemas tensionales, aprendizaje, metas, salud, creatividad, imaginación e intuición. Cada uno de ellos se explica de forma sencilla, práctica y entendible, aunque en algunos casos se tiene poco tiempo y espacio para que las personas no sólo lo entiendan cognitivamente, sino que a través de la expresión de sus experiencias con otras personas lo puedan vivenciar de manera más significativa y así poder valorar, enriquecer y cerciorarse por motivación propia, la efectividad de la técnicas del curso.

Por lo tanto el propósito primordial del taller de intervención fue generar un espacio vivencial y de escucha entre los graduados del curso de Dinámica Mental, para darse cuenta de cómo viven esos temas y qué pasa con ellos cuando escuchan a otras personas hablar de sus propias experiencias. Adicional a las actividades que se tenían preparadas para el taller, surgieron temas a partir de la dinámica y la interacción del grupo, estos temas que surgieron desde la visión del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) fueron: apertura a su experiencia, la sensibilización de su cuerpo, la expresión y contacto con sus emociones y los aprendizajes significativos de su vida.

Fue asombroso como facilitador percatarme de que más allá de la dinámicas que tenía planificadas la interacción del grupo fue realmente lo que desarrolló este taller de intervención, las experiencias mismas a través de las actitudes del ECP, al igual que la sensibilización con sus sensaciones y su cuerpo, como los cambios de actitud, emocionalidad y concepto de sí mismo se pudieron dar en algún sentido durante las 20 hrs. del taller, que es lo que está expuesto en las bitácoras y transcripciones.

Por lo tanto lo que destacó del taller fue que los participantes descubrieron una forma diferente de compartir sus experiencias de vida relacionadas con los temas de Dinámica Mental propuestos para el taller de intervención, a través de un espacio en el que se dieron las condiciones básicas propuestas por Rogers.

NOTA: Se pondrán algunas referencias basadas en las bitácoras o transcripciones hechas en cada sesión de la intervención, se añadirá el No. de bitácora o transcripción a la que se haga referencia, la fecha en la que se realizó y la página donde se puede localizar la información expuesta como evidencia.

4.1.1 La importancia de la experiencia.

Uno de los principales temas que surgieron dentro del taller de intervención, fue el contacto con su experiencia. Esto fue primordial para el taller, ya que este aspecto está

expuesto dentro de los propósitos de este trabajo. Simplemente el hecho en que los participantes lograran tener apertura hacia su propia experiencia, y poderla compartir desde las actitudes de Rogers, era la mayor parte del trabajo cumplido. Desde las primeras sesiones empezaron a contactar su experiencia desde un aspecto racional, desapegado a su persona y con ciertos clichés en su diálogo, ejemplo: “vale la pena luchar por lo que uno quiere”, “me parece todo está bien”, “todos tenemos la fuerza para salir adelante”, etc. Sin embargo, en la primera sesión pudieron contactar con su cuerpo gracias a la dinámica del somatograma, donde forzosamente los invitaba a contactarse con su cuerpo y por ende con su experiencia, los participantes hablaron de lo que les sucedía, y no necesariamente de lo que pensaban o creían que les sucedía. Así lo comenta V, dentro del término de la sesión del primer día del taller, cuando se le pregunta ¿Qué me llevo de ésta primera sesión?: “Me llevo reconocimiento de acciones y emociones y ahora que soy consciente de ellas, puedo superarlas y confrontarlas” (B2, 18-09-2011, 239-241). Aunque solamente fue el descubrimiento y reconocimiento de la experiencia, lo importante fue que poco a poco tomó conciencia de sus experiencias, comprendiendo las vivencias de los demás, esto fue fundamental en el taller, puesto que poder identificarlas a través de una dinámica como el “somatograma de la tensión” hizo tomar conciencia de lo que les estaba pasando en este momento. “Estar abiertos a la experiencia significa querer vivir nuevas situaciones y realidades, estar atentos a las comunicaciones de las demás personas, a las sensaciones del entorno y a las experiencias de sí mismo” (Barceló, 2003: 45). Esta experiencia de estar abiertos a lo que sucediera en ellos mismos y en el grupo, fue lo que hizo fluir el taller intervención. Otro de los ejemplos con el mismo ejercicio lo comenta E, la cual reflexionó:

Encontrar lo que no está bien, en vez de encontrar lo que sí está bien, valorar lo que sí tengo, ¿no? Que, bueno, muchas otras personas quisieran tener movilidad, que pudieran hacer cosas con su cuerpo, no lo tienen, y yo que sí lo tengo me voy fijando más en lo que no está bien, en vez de continuar cuidándolo y valorándolo lo que sí tengo (TP2, 18-09-2011, 25-28).

Aunque el objetivo de la intervención era que los participantes pudieran expresar sus experiencias, muchos de ellos estaban acostumbrados hablar desde lo racional, y en tercera persona, no obstante en cada sesión fueron trasladándose a una expresión y vivencia más experiencial y emocional, tal como le sucedió a V, el cual relato en una de mis bitácoras justo en la quinta sesión, en la mitad del taller de intervención:

Puedo percibir que V hablaba desde un diálogo hecho, que está más conectado desde su discurso y no desde su emoción. Sin embargo hoy lo sentí mucho más abierto y mucho más consciente de lo que le está sucediendo y compartió el cambio que ha tenido a nivel actitudinal, como por ejemplo en el trabajo, en las maneras de reaccionar ante un evento laboral o ante los compañeros de trabajo pero sobre todo este cambio de actitud era más notorio ante la relación de pareja, conectándose más con darle espacio al otro de contactar su experiencia y no presionarla para que resuelva el problema y cambie la emoción que siente (B5, 02-10-2011, 174-181).

Para V la experiencia y el aprendizaje de un viaje que realizó en pareja mismo que compartió en la mitad del taller, fue una puerta de entrada para la expresión auténtica de lo que le pasaba, de estar consciente de sus formas de reaccionar, confrontar y solucionar el problema de una manera diferente a la que normalmente hacía. Tal cual como lo menciona Rogers en grupos de encuentro: “el hecho de que algunos miembros hayan expresado su sí-mismo prueba con mucha claridad que es posible un encuentro más básico” (1982: 34). En esta cita, hace hincapié en la importancia de que el expresarse con autenticidad lleva al grupo a abrirse, a expresar sus propias experiencias personales y genuinas, haciendo la comunicación mucho más profunda. Que aunque muchos de ellos venían con máscaras como lo mencioné en el marco referencial, fueron quitándosela de vez en cuando, dando un espacio para expresarse realmente como se estaban sintiendo y no como ellos creían que se estaban sintiendo. Refuerzo esta idea con esta cita de Rogers:

[...] Ser ella misma implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado. El auténtico

sí mismo se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas (1982: 109).

Fue sorprendente como los participantes pudieron compartir su experiencia respecto a cómo se vivían, dejando de aparentar que no les pasaba nada, empezaron a abrirse y a contactar lo que realmente les pasaba en ese momento con las dinámicas que realizaron. Como mencioné anteriormente, son temas que han escuchado en el curso de Dinámica Mental, sin embargo no se habían dado el tiempo de escucharse a ellos mismos. Al compartir, empezaron a descubrir cosas personales que no se habían dado cuenta que vivían. Por lo tanto el hecho de contar cómo se vivían tensionados y de lo que se daban cuenta con las primeras dinámicas del somatograma les ayudó a contactar más a su cuerpo que con su razonamiento, como sucede en esta ocasión con V al explicar de la tensión y las emociones que le provocaban un rol en su vida:

[...] Yo creo que eso principalmente es lo que me angustia en la del trabajo. En la casa, en la pareja no creo vivir angustia, eh ni miedo, más bien es más como que tengo que practicar la tolerancia, vengo de una familia donde la tolerancia es lo que menos importa, sé que ese comportamiento es aprendido, ese comportamiento no soy yo y que cuando estoy en momentos menos fáciles, lo agarro de la familia, me lo traigo, me lo pongo y lo expreso (TP2, 18-09-2011, 121-125).

La importancia de contactarse con la experiencia, como le sucedió a V resultó muy significativo no sólo en él, sino en cada uno de los participantes, puesto que le dieron un sentido a lo que estaba viviendo en su presente. Aunque expresó su emoción, no hizo el contacto con la misma, sin embargo rescata el darse cuenta de que es un patrón aprendido. La relevancia de tomar conciencia de lo que nos está pasando en el momento presente lo comparte Stevens de esta manera:

Es muchísimo más útil sencillamente tomar más conciencia –dándose cuenta de cómo está ahora uno mismo – que tratar de cambiar, o detener, o incluso evitar, algo que hay en mí que no me gusta... Cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación (Stevens en Barceló, 2003: 46).

La función que tuvo el experimentar de cada uno de los participantes fue dándose en diferentes modalidades, algunos de ellos tenían temor, de compartir situaciones de vulnerabilidad o de dolor. Evitaban a toda costa el poder contactar su vivencia. Sin embargo poco a poco fueron haciendo, tal como lo expone *B* en el taller: “Que se vale la pena decir todo lo que siento, el simple hecho de no sentirme tan mal, por cosas en vida que van pasando y que al fin y acabo son incluidas” (B8, 30-10-2011, 251-252). *B* empezó a expresarse con autenticidad, a entrar en contacto con su experiencia organísmica y así darle paso a la libertad para compartir. Por lo tanto es fundamental comprender la importancia de la experiencia organísmica:

Cuando empecemos a confiar en nosotros mismos para introducirnos en la corriente de nuestra experiencia organísmica, hallaremos la guía que necesitamos para renunciar a lo que no nos está ayudando y para movernos hacia un mayor desarrollo de todo nuestro potencial (J. Amodeo y K. Wentworth en Barceló, 2003: 41).

Dentro del grupo, los participantes contactaron lo que la experiencia organísmica les transmitía, *E* lo menciona: “Necesito observarme cómo reacciono frente al enojo de los demás y al propio, experimentar qué pasa si me permito enojarme” (B8, 30-10-2011, 200). Este permiso que antes no se daba, lo aprendió al estar atenta a sus sensaciones y sobre todo a aquéllas relacionadas con la emoción que estaba experimentando en ese momento. Es por ello que al ser consciente a través de la experiencia organísmica va descubriendo lo que necesita trabajar en su persona. Rogers afirma que:

Ahora bien, en una relación como la que he descripto, esta actitud rígida o defensiva tiende a ser reemplazada por una mayor aceptación de la experiencia. Como lo he explicado en mi anterior descripción, el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico (1982: 110).

Lo que Rogers menciona fue justamente lo que sucedió en la intervención: de una actitud defensiva, en algunos aspectos rígida, cuanto más se acercaban a su

propia experiencia, contactando con su organismo, fueron mucho más honestos consigo mismos, más responsables con lo que decían y hacían, sobre todo, como se mencionó anteriormente, vivieron mucho mayor libertad expresando lo que les sucedía mientras escuchaban a sus compañeros.

El propio contacto con su vivencia personal no hubiera sido posible sin la ayuda de la sensibilización corporal que desde la primera sesión experimentaron al contactarse con la sabiduría de su cuerpo.

4.1.2 La sensibilización corporal

Tanto este tema como el contacto con la experiencia fueron puntos trascendentales en el taller de intervención puesto que fue la base para los demás temas. Fue trascendente pues se trataba de un grupo muy conectado con su parte racional, sobre todo a la hora de participar. La propia sensibilización les dio la oportunidad de compartir sus experiencias en su presente, haciéndose responsables de lo que decían y sentían en ese momento, para lo que fue fundamental el contacto con su cuerpo y sus sensaciones. Este fue uno de los temas que influyeron en el desarrollo del contacto y expresión de sus emociones, la sensibilización de su cuerpo les permitió que en las sesiones posteriores contactaran alguna emoción cuando se sentían incómodos ante algún tema en específico.

Hubo varios momentos en la que los participantes lograron contactar sus sensaciones para darle nombre a lo que estaban sintiendo y posteriormente expresarlo. Algo que sucedió con *E* al momento de compartir el ejercicio del somatograma, nos expresó cómo vive su tensión. Se dio cuenta de esto al momento de tomar conciencia de su cuerpo y de sus sensaciones, localizándolas en un lugar específico:

Bueno de hecho, ahorita ya se me están moviendo cosas, creo que la parte emocional en mí está muy despierta y a veces el corazón es el que lo sufre, porque cuando me pongo en tensión este órgano se empieza acelerar, como si quisiera hacer más cosas,

apoyar a todo el cuerpo, entonces se acelera como para actuar pero ni el cuerpo ni los pensamientos le ayudan (TP2, 18-09-2011, 34-38).

E se contactó de inmediato con sus propias sensaciones, pudo identificar lo que sucedía en su cuerpo, y cómo con “el acelere”, el cual menciona, deja de escucharlo. Esto provocándole tristeza, pues al compartirlo lloró reflexionando en el temor de enfermar por estar tan “acelerada” en su vida.

Algo parecido le sucedió a la mitad del taller a *Ma* cuando empezó a contactar sus sensaciones, llevándola a identificar la emoción que sentía en ese momento:

Yo me quedo con el enojo, con la tensión. No a ese grado de sentir ese acelere de mi cuerpo, no. Definitivamente no, pero ahora que le hiciste la pregunta de... adónde voy y porque tan rápido y si no llego igual eh, no. Como que vivimos a veces o vivo creando satisfacciones a los demás ¿no? Si llegas es porque te exigen, si haces algo es porque te exigen y realmente si no lo haces no pasa nada, o sea, de verdad no sucede nada ¿no? (TP2, 18-09-2011, 81-85).

Es interesante como a pesar de que experimenta en su cuerpo al momento de expresar lo hace en tercera persona; esto es algo que lo va trabajando en gran parte del taller. Comenzó a contactar las sensaciones y emociones que vivía en su presente. Esto lo expone a partir de una dinámica de metas personales y grupales: “Yo sentí en la primera acción, como que no te entendía la instrucción, pero bueno ya, después nos fuimos a la parte de sentir, sentí una angustia aquí (*señala el pecho*) como si me faltara el aire, como angustia entre el pecho y la garganta (TP6, 16-10-2011, 163 - 165). Cada aspecto de sus emociones como veremos más adelante las refería a sus sensaciones.

De los talleres cursados, pocos han sido vivenciados intencionando el tomar conciencia de sus sensaciones y compartir lo que les pasa. Una de las cosas que ayudó la sensibilización es que aquellos que transitaban desde un aspecto muy racional, le dieron un giro a un más corporal y emocional. Tal como lo comparte *E*, al referirse lo

que se ha dado cuenta a partir de un ejercicio de relajación en el cuál se les invitaba a tomar conciencia de cómo está su cuerpo en cuanto a tensión muscular:

Pues a lo mejor el descuido, dentro de la relajación, me di cuenta que podría cuidar más mi cuerpo, como que no le doy tanta importancia y es un instrumento, es el que me mueve en este espacio y en el momento de plasmarlo aquí afuera pues le puse cosas donde me siento tensa o donde a veces me duele, pero este, sí creo que debería cuidarlo más (TP2, 18-09-2011, 8 -11).

Esto fue fundamental para el proceso de *E* ya que ella se dio cuenta que muchas veces había practicado la relajación, entendía su importancia para manejar el estrés, reconocía que era una buena técnica para el manejo de los problemas tensionales pero en ningún momento se había detenido para percatarse de que su cuerpo y sus sensaciones le mostraban lo que está viviendo. Así lo reitera *E* cuando escribe su bitácora respecto a lo que vivió: “Aprendí a escucharme a escuchar a mi cuerpo. A contestar las preguntas que mi cuerpo me hace y no lo he contestado” (B2, 18-09-2011, 195 -196). El reconocer y estar atenta a lo que el cuerpo le decía fue de gran ayuda para poder contactar sus emociones de manera más auténtica y libre. Así lo describe Barceló cuando habla de la importancia de conectarnos con nuestro cuerpo: “Cuando prestamos atención a una sensación interior que tiene que ver con la globalidad de algo parece que el mismo cuerpo, con el fluir de esta sensación, nos diera la respuesta a nuestra búsqueda” (Barceló, 2003: 155). Poco a poco fueron reconociendo la importancia de escuchar a su cuerpo. Y me parece fundamental mostrar lo que surgió en *Be* en el proceso de contacto con su cuerpo y la expresión de lo que le estaba sucediendo en ese momento, a partir de la tercera sesión cuando se abordó el tema de metas personales y compartió cómo se sintió en el ejercicio, respondiendo: “El sentimiento, la emoción fue como frustración, fue un dolor aquí (*señalando su estómago*)” (TP3, 2-10-2011, 107) y al reflejarle que era el estómago ella agrega:

Sí, en la boca, de, de no lograrlo, algo así como reprocharme, si, si automáticamente salió la voz interna, de ahí, cómo es posible si viste anteriormente como lo intentaron y, si castigándome y ahora ya no lo veo así, ahora me estoy dando más mi tiempo, no sirve

para nada, regañarme, decirme, o sea no le veo un porque, al contrario, me empezaba a doler más y empezaba el dolor de estómago e inflamación o sea ya, ya, ese dolor que tenía ya no estaba tan seguido como antes, es lo que me he dado cuenta (TP3, 2-10-2011, 111-116).

Cabe recalcar que estos dos temas iniciales, tanto el contacto con su experiencia y la propia sensibilización corporal dieron paso al contacto y expresión de sus emociones.

4.1.3 Contacto y expresión emocional

Una vez que las personas empezaron a contactar sus sensaciones y estar conscientes de su experiencia del presente empezaron a identificar sus emociones, algunos solo hablaron de ellas y otros las pudieron contactarlas.

Decía Rogers respecto a la relación entre razón y sentimiento: “Este divorcio entre la razón y el sentimiento es uno de los primeros mitos que desaparecen en un enfoque centrado en la persona” (1980: 33). Esto es algo que empezaron a descubrir como grupo, que al sensibilizar su cuerpo, se daban la oportunidad para tomar conciencia de sus emociones, sobre todo cuando las compartían. Lo que vivió V fue escuchar su cuerpo a partir de este mismo ejercicio, y pudo identificar la emoción que causaba la tensión que normalmente experimentaba en el trabajo: “la angustia, el miedo son las dos cosas que más me tensan” (TP2, 18-09-2011, 111). Lo importante es que se dio cuenta de que lo que realmente le perjudicaba, no era la emoción en sí, sino la manera en que cognitivamente la alimentaba: “Miedo a lo que pienso que puedo pasar, que normalmente no pasa. Eh, es eso principalmente” (TP2, 18-09-2011, 113). Fue interesante como el miedo era algo que no se permitía contactar, ni hablar, pero al mencionarlo, tomó conciencia de éste. El trabajo de contactar sus emociones fue notorio en su comunicación no verbal, ya que se veía más relajado al momento de compartir lo que sentía, como lo expresé en la penúltima bitácora al referirme al proceso que vivía V en ese momento:

Vaya que *V* ha dado grandes pasos en cuanto su emocionalidad y callando un poco a su parte racional. He podido percatar que le es más fácil contactar con sus emociones, con los sentimientos que están inmersos en sus vivencias. Cuando nos compartía el momento en que entró a este grupo de empresarios más allá de lo que nos decía, era lo que estaba contactando, me di cuenta puesto que su lenguaje corporal era más relajado y su discurso era más un compartir auténtico que un discurso hecho (B9, 06-11-2011, 163-169).

La parte emocional tomó relevancia en mi trabajo de grado, empezando porque los participantes poco a poco empezaron a tomar responsabilidad de sus sentimientos. En las primeras sesiones se expresaban la mayor parte del tiempo en tercera persona y gradualmente fueron tomando conciencia de expresar en primera persona asumiendo con ello la responsabilidad de sus emociones. Algo peculiar que sucedió en la tercera sesión del taller cuando *Ma* y *E* al vivenciar de sus emociones, me ayudó a darme cuenta del significado que tiene una emoción para cada persona y para modificar una de las dinámicas en las siguientes sesiones. En la tercera sesión *E* mencionó que lo que realmente le entristece es ver otra persona cuando contacta su tristeza. *Ma* por su parte expresa que para ella es diferente, puesto que ver una persona llorando o triste, le molesta mucho al grado en que quiere hacer algo para cambiar ese estado anímico. Lo interesante dentro del proceso es que ambas pudieron contactar la emoción. En el caso de *E*, fue prestarle más atención a su cuerpo, en cambio con *Ma* fue permitirse experimentar y expresar la emoción.

El simple hecho de que se concentraran en su cuerpo comunicaba de forma más auténtica sus vivencias, tal como lo logró *Ma* en cuanto comparte una experiencia que ella pensaba tener superada, sin embargo, cuando se permite hablar de la experiencia que ella misma comparte al grupo y se siente en confianza para contactar emociones, le ayuda a darse cuenta que al expresarla, contactaría con una emoción que se resistía a experimentar:

Fue interesante cómo el simple hecho de contactar su emoción y permitirse llorar hizo un gran cambio en percibir la tristeza, puesto como lo mencionaba en sesiones pasadas, ella no puede ver a una persona llorando, sin embargo ahora era ella quién se descubría haciéndolo y lo más importante que sacó, es que no había ningún problema de expresar sus emociones (B7, 30-10-2011, 230-234).

En el caso de *Ma*, una vez que se permite integrar y aceptar la emoción que no quería contactar, se da cuenta de lo liberador que puedes ser, y así lo expresa cuando se le pregunta ¿Qué aprendiste de esta sesión? “La emoción de tristeza para poderla sentir y no solo ser un testigo frío y distante. Empezar a vivir la emoción. Darme permiso” (B8, 30-10-2011, 288-289).

Lo mismo que vivió *Ma*, también lo tuvieron otros compañeros dentro del grupo, ya que el abrirse a contactar sus sensaciones y emociones fue primordial para su propio desarrollo y toma de conciencia. Quien no solo pudo hablar de la emoción sino contactarla fue *Be*, en la segunda sesión del taller experimentó la emoción del enojo ante la ausencia de resultados que requería en la dinámica. Inicié facilitándola con lo que veía a nivel corporal, no coincidía la expresión de enojo en su cara, puesto que con una sonrisa mencionaba que estaba enojada y confronté esa inconsistencia:

Y ahí fue cuando ella contactó con la emoción del enojo y empezó a llorar, y contar de dónde venían esas exigencias, esas críticas y esa tensión por no lograr la meta. Fue interesante como se dio cuenta de la emoción y la necesidad que había atrás de esa máscara. Fue interesante como después de ésta experiencia se empezó a abrir (B3, 02-10-2011, 205 - 209).

Después del ejercicio individual, se hizo un ejercicio grupal, que consistía en que lograran alcanzar una meta entre todo el grupo. Al preguntar a cada uno como se habían sentido, *Be* se abrió con el grupo diciendo que sintió en el ejercicio algo muy diferente de lo que experimentó el grupo:

Pues conmigo al principio este, era miedo como que, no sé, cierta inseguridad conmigo de que no lo pueda lograr y que tal, o sea veía los obstáculos, entonces como que ya

estaba juzgando igual, y lo relacioné mucho, porque cuando estoy en las asociaciones, estamos diferentes personas y opinamos acerca de los proyectos, entonces yo no me siento con esa confianza de decir que tal si hacemos esto, y esto otro, entonces, si lo relacioné y como que dejándote ir, dejando hacer las cosas pasan y pasan bien, fue lo que pude conectar o relacionar, porque el objetivo se cumplió en cuanto los otros, no está de más decir, que pasa si lo hacemos a las cuatro de la tarde, o sea no, darme esa oportunidad de ser yo, entonces fue, me gustó, me gustó, me di cuenta de muchas cosas (TP3, 2-10-2011, 74- 82).

El hecho de darle un significado a las sensaciones, aquello que el cuerpo le fue diciendo fue fundamental para un cambio en el manejo y la expresión de esa emoción. Es así como lo menciona Barceló cuando se refiere a la importancia de escuchar los sentimientos y con ello darle un significado a la experiencia que se está viviendo:

El darse cuenta, percatarse de este cúmulo de sentimientos y emociones que fluyen en el interior, es el mecanismo que nos permite otorgar significado a la experiencia. Es como pararnos un momento, atender el centro de nuestro cuerpo y mirar a ver qué ocurre. La experiencia de escucharme a mí mismo me resulta siempre sorprendente y relevante y me ayuda a menudo a descubrir aspectos de mí mismo desconocidos hasta el momento y a dar nombre a sensaciones que se estaban diluyendo en el umbral del preconsciente (Barceló, 2003: 47).

Algo importante del taller fue el permitirse expresar con libertad y seguridad las emociones que en ese momento se estaban viviendo. *Mta*, fue una de las participantes que expresaba poco, para el grupo era muy significativo lo que ella compartía, así es como lo manifestó: “Cuando las cosas no se hacen, como se deben de hacer, por ejemplo mi nieta que vive en mi casa, va a la universidad, entonces cuando ella no arregla su cuarto y deja todas las cosas tiradas, me pongo furiosa” (TP1, 18-09-2011, 138 - 140). Esta forma de compartir lo que en ese momento vivía con su nieta fue importante, puesto que una vez que lo mencionó, les permitió a los demás compartir sus experiencias y expresar lo que sentían.

En el caso de *Ma* una vez que empezó a expresar sus emociones se dio cuenta de que al sentirlas no pasa nada negativo como ella suponía: “El enojo también, pero el enojo digamos que están del uno al cinco, un tres. Lo saco cuando es necesario, nada más. Pues respecto a la tristeza, yo creo que ha sido contactarla nada más, y como decíamos hace rato, no pasa nada malo, no ha pasado nada malo” (TP8, 30-10-2011, 163-165). El reconocimiento de la emoción fue significativo para *Ma* ya que pudo percibirla como algo funcional y significativo, en lugar de algo que obstruía o estorbaba.

Dentro del grupo tuvo un impacto en aquellos participantes que evitaban contactar cuando los ven expresados en el otro. Es así como lo comparte *E*: “Aprendí a identificar las emociones, con las emociones con las que conecto más fácilmente, para qué me sirve y si eso me trae algún beneficio. También encontré por qué no me conecto y evito el enojo, y en que me beneficia o no” (B8, 30-10-2011, 198-200). Fue importante para ella experimentar esa emoción que anteriormente evitaba, el hecho de enfocarse en lo que le decía su cuerpo le ayudaba a empatizar, a enfocarse en las emociones de los demás, y con ello permitirse experimentar y expresar esa emoción que estaba sintiendo.

Como parte de la expresión y del compartir de sus emociones, fue imprescindible la responsabilidad que iban adquiriendo con respecto a lo que sentían, aprendiendo a estar conscientes de lo que pasaba con ellos cuando la otra persona compartía su experiencia. Sin embargo, parte de la responsabilidad era estar abierto a los demás, sin designar una etiqueta o encasillar al otro desde una interpretación. Fue tomando importancia el centrarse en sus experiencias, de hacerse cargo de sus sentimientos y estar abiertos a los demás sin generar juicios hacia el otro. Así lo comparte *E* su experiencia: “[...] Aprendí a hacerme cargo de mis sentimientos, no de los demás. Que cuando haya alguna conexión emocional con alguien más, me habla de mí, de algo que hay que explorar y resolver. Dejar de juzgar o prejuiciar y mejor preguntarle al otro que desea de mí” (B10, 06-11-2011, 150-152). Agregando como se ha responsabilizado de sus sentimientos cuando se refiere a la interacción que ha tenido con su familia:

La responsabilidad de vivir los sentimientos de abandono, cuando deseo que mis hermanas o mi mamá asistan a los cursos que he tomado y no lo hacen, siento que puedo compartir con ellas mis pensamientos o ideas y tuvieran la misma información que yo, en un principio me entristece y asumo la responsabilidad, pues los sentimientos me pertenecen y no por ello mi amor hacia ellas se modifica, después de sentirme triste lo razono y sigo adelante, entre ellas está bien así y lo respeto (TP10, 06-11-2011, 117-123).

Estos tres primeros temas emergentes del taller de intervención han sido de vital importancia puesto que el hecho de compartir, sensibilizarse y sobre todo contactar y expresar las emociones les ayudaron para tener una dinámica de grupo mucho más enriquecedora, generando un ambiente de confianza y seguridad.

4.2 El proceso del grupo durante la intervención

Es importante recordar que el motivo del taller de intervención fue que los participantes pudieran compartir sus experiencias significativas relacionadas con los temas que se abordan dentro del curso. Es por ello que en este segundo apartado estará concentrado en mencionar el proceso que vivió el grupo durante la intervención. Algunos de los temas que resaltan en el proceso grupal fueron: la importancia de compartir sus experiencias, la forma en que han resuelto sus experiencias y lo que han aprendido de sus compañeros.

La disyuntiva fue por lo tanto la forma en cómo iban a interactuar en un taller sin una estructura teórica aunque si experiencial, es decir, a pesar de que no iba a haber teoría, si habrían pequeñas prácticas que les ayudarían a experimentar los temas abordados dentro del curso. Esto último pasó a segundo término, pues el espacio de escucha entre ellos al inicio de las próximas sesiones, enriqueció no sólo las dinámicas de este taller, sino la importancia que ahora otorgan al curso de Dinámica Mental. Esto es lo que expongo en el desempeño de la bitácora de la primera sesión: “Tengo que darme cuenta que los participantes vienen de cursos teóricos y prácticos, más no

vivenciales. Me di cuenta que al principio hablaban desde una tercera persona y que compartían más desde su lado racional y no emotivo o experiencial” (B1, 18-09-2011, 188-190). Esta observación que realicé se fue describiendo en esas primeras horas de la sesión, en algunos espacios, fui corroborando las expectativas que tenían del taller, uno de estos ejemplos fue con *Ma*: “Una de las cosas que me llamó la atención es que al preguntarle en el descanso cómo se sentía en este grupo, me comentó que se sentía muy bien y que esperaba otra cosa, que pensó que iba a ser teórico, pero que esto no lo había vivido en otro taller u otro curso” (B1, 18-09-2011, 193-196). Esto me dio pauta para darme cuenta cuál era la expectativa que tenían como diría Barceló en el proceso que viven los grupos, cuando habla de la primera etapa: “1. Fase de expectación y dependencia. Esta primera fase de la vida de un grupo se caracteriza por la incertidumbre, casi siempre acompañada de una cierta ansiedad” (Barceló, 2003: 109). Esto me pareció familiar, es como si yo como facilitador tuviera esa expectativa aun conociendo el contexto de mi población. Sin embargo todos tenían disposición para aprender de ellos, del grupo y sobre todo la apertura para experimentar lo que viniera.

El grupo puede ser un marco propicio para el crecimiento y el desarrollo personal, puede constituir un espacio de comunicación auténtica y sincera, puede impregnar de transformación, y encuentro nuestras relaciones interpersonales y puede estimular la incorporación de aprendizajes significativos y relevantes para nuestra tarea y nuestra vida. También puede configurarse como instrumento para la superación de los conflictos subyacentes y el aprovechamiento de la energía afectiva hacia una direccionalidad constructiva (Barceló, 2003: 15).

Dentro del taller fue muy trascendente la dinámica que se generó en el grupo a partir de la primera sesión, al inicio el objetivo se volcó hacia cómo se iba a desarrollar esta interacción entre los participantes, y cómo al compartir las experiencias descubrirían aquellos aspectos poco conscientes; les iba a dar la libertad para expresarse y compartir sus experiencias de vida o iban a cuidarse haciendo todo lo posible por no mostrar su vulnerabilidad.

Para dejar a un lado el compartir intelectual, fueron contactándose con las experiencias vividas de lo que pasaba en su presente con los temas que se abordarían sesión por sesión. Para ello se necesitaba experimentar sus emociones y sensaciones a partir de lo que han vivido en el taller. Así lo aborda Rogers: “los individuos establecen entre sí un contacto más íntimo y directo que en la vida corriente” (1982: 40). Esto fue el propósito que se logró poco a poco durante las sesiones siguientes. Ahora, es importante mencionar que existen varias cosas rescatables de lo que se vivió en el grupo y que ellos mismos expusieron en sus bitácoras, primeramente fue la importancia de compartir su experiencia, la forma en que han resuelto algunas experiencias de vida relacionado con los temas que aborda el curso de Dinámica Mental, lo que han aprendido de sus compañeros y el aprendizaje que se llevan del taller. “Los participantes intentan comunicaciones para el restablecimiento del equilibrio y comienzan a percibir que han de aprender a aceptar una responsabilidad compartida de lo que sucede en el grupo” (Barceló, 2003: 112). El grupo fue reafirmando cada vez más los propósitos para los que se creó el taller, ellos pudieron experienciarse desde sus sensaciones y sentimientos, así como al compartir las experiencias de vida relacionadas con los temas centrales de Dinámica Mental del Método Silva.

4.2.1 La importancia del compartir de sus experiencias

Lo primero que surgió en el grupo fue un desconcierto de cómo se iba a dar el taller. Acerca de esto, Rogers describe las etapas del grupo, esencialmente en la primera etapa denominada “Etapa de rodeos”, menciona:

“Los individuos enfrentan el hecho de que «aquí no existe estructura, excepto la que nosotros creamos. Ignoramos nuestros propósitos, ni siquiera nos conocemos mutuamente, y nos hemos comprometido a permanecer juntos durante un lapso considerable». En estas condiciones, es natural que existan confusión y frustración” (Rogers, 1982: 22).

Al término de la sesión empezaron a valorar la importancia de expresar sus experiencias y escucharse entre ellos, sin que necesariamente existiera un tema teórico previo. *Mta.* lo comparte de ésta manera: “Aprendí de los demás que hay puntos de vista diferentes” (B2, 18-09-2011, 259). La forma en la que lo vivió *Mta.* fue darse cuenta de las diferentes perspectivas y experiencias que tenían los miembros del grupo respecto a un mismo tema. Poco a poco dejaron de hacer juicios de valor hacia los compañeros al momento de compartir hablaron de sus experiencias y sus sentimientos.

La importancia de compartir las experiencias fue vital desde la primera sesión, así concluye *Ma*: “Cada individuo es diferente, aprendí a escucharlos y me llevo sus experiencias. La pasión de *V*, la paciencia de *E*, y la experiencia de *Mta*” (B2, 18-09-2011, 217-218).

En cada sesión se dio la escucha entre los participantes, pues mostraban poco a poco lo que estaban viviendo. “Cada miembro tiende a mostrar a los otros el yo público, y solo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su yo privado” (Rogers, 1982: 23). Esto se fue logrando en la medida en que el ambiente que se construía en el grupo era de confianza, de escucha y apertura a compartir sus experiencias. Lo que sucedió en las primeras sesiones fue una combinación a la hora de compartir, de aspectos reflexivos con aspectos emocionales, así lo expone Barceló cuando se refiere a la interacción de un grupo:

Se mantienen discusiones racionales que facilitan el consenso de manera más eficaz y también se expresan sentimientos afectivos que impulsan hacia una mayor cohesión de grupo que suele potenciar un mayor compromiso de los miembros con la tarea del grupo (Barceló, 2003: 115).

Independientemente de las dinámicas destinadas a profundizar, eran sus experiencias las que enriquecían el grupo, es así como lo comenta *E*: “Aprendí las diferentes formas en las que viven la tensión y cómo las manejan. Aprendí que están abiertas a compartir su experiencia” (B2, 18-09-2011, 198-199). Esto último que

menciona *E* fue esencial para el grupo, ya que en la primera sesión fue el punto de partida para dejar un margen de tiempo para que todos tuvieran un espacio de escucha al inicio de las siguientes sesiones.

En general, el ambiente de escucha y apertura fue notorio a lo largo de las sesiones con todos los participantes, ya que todos en algún momento pudieron abrirse con alguna vivencia que venían sintiendo, sin embargo para mí fue muy significativo que *Mta*, una de las participantes que no compartía considerablemente en el grupo si le fuera significativo las experiencias compartidas de sus compañeros. Al preguntarle “¿Te ha ayudado estar aquí?”, *Mta* contesta:

Claro, el platicar y escuchar. Me ha ayudado mucho, me ha ayudado mucho (repite), para calmarme, para tranquilizarme entonces ya no estoy tan agresiva, digo no es que yo sea agresiva, sino que por ejemplo hablo muy fuerte, hablo golpeado, pero toda mi vida he hablado igual, así es que eso no lo puedo cambiar (TP9, 06-11-2011, 9-12).

Lo que comparte *Mta* fue uno de los aspectos que impactó al grupo en su vida. Y al tener ese espacio de escucha, en un ambiente seguro y de confianza le llevó a conocer de forma más auténtica a sus compañeros.

4.2.2 La forma en que han resuelto sus experiencias

Retomando las etapas de grupo de Rogers, en el taller de intervención se identificaron algunas que marcaron la dinámica del grupo que a continuación se describen.

En la tercera etapa de grupo, Rogers (1982), habla de la descripción de los sentimientos del pasado: “A pesar de la ambivalencia en cuanto a la confianza que merece el grupo y del peligro de desenmascarse uno mismo, la expresión de sentimientos es cada vez mayor en las conversaciones” (Rogers, 1982: 23). Esta etapa se caracteriza por la expresión de los sentimientos y experiencias que claramente se

orientaron al pasado, conforme avanzaban las sesiones, en algunos casos, se expresaba de lo que estaban viviendo en ese momento.

Lo observable fue que conforme iban expresando se daban cuenta que era un ambiente en donde podrían expresar lo que ellos deseaban, sin enmascararlo, sin disimular y hablando más de lo que les sucedía. Esto es algo de lo cual habló *B*: “Me di cuenta que tengo el apoyo de personas, las cuáles no me critican. Aprendí que hay soluciones para todo” (B4, 02-10-2011, 217-218). Este reconocimiento que hace *B* de su compartir en el grupo, y como pudo tocar sentimientos como el enojo y la frustración, le da pie a expresarlo sin ninguna crítica o comentario incómodo, al contrario, los demás pudieron empatizar con lo que ella estaba sintiendo y experimentando. Así lo expresa *E* al darse cuenta de lo que fue experimentarse en la sesión: “Mucho aprendizaje de mí misma, es como si me observara desde fuera. También de mis compañeros, el saber que pasan por situaciones parecidas a las que he vivido y cómo las han solucionado” (B4, 02-10-2011, 161-163).

Estas expresiones nos hablan del reconocimiento acerca de las experiencias que habían tomado conciencia y cómo éstas se iban reflejando en cada participante. Así lo reafirma *Ma* y *V*: “Me llevo las experiencias de mis compañeros los diferentes puntos de vista, otras perspectivas. Reafirmando que todo se puede lograr” (B4, 02-10-2011, 253-254). Esto lo reconoce *V*, al hablar del reconocimiento de sus experiencias a través de sus compañeros: “La posibilidad de conocer, de experimentar a través de ellos las vivencias menos fáciles” (B4, 02-10-2011, 200-201).

4.2.3 Lo que han aprendido de sus compañeros

Algo trascendente del grupo fue lo aprendido entre sus integrantes. En las últimas sesiones los mismos participantes valoraron la importancia de aprender de la experiencia del otro y cómo esto los había llevado a tener más cercanía, más autenticidad de ellos en el grupo. Así es como lo menciona Rogers: “El hecho de que

algunos miembros hayan expresado su sí-mismo prueba con mucha claridad que es posible un encuentro más básico” (1982: 34). Esto nos habla de la importancia de que pudieran compartir con la confianza y seguridad de ser ellos mismos, así como expresar los sentimientos que en ese momento se presentaron respecto a sus experiencias, integrando su autenticidad. Como lo afirma el mismo Rogers:

En apariencia, funciono mejor en un grupo cuando los sentimientos que me «pertenecen» - tanto positivos como negativos – entran en interacción inmediata con lo de algún participante. A mi juicio, esto quiere decir que nos estamos comunicando en un nivel más profundo de significado personal (Rogers, 1982: 62).

Aunque Rogers nos habla de los sentimientos que experimenta como facilitador dentro del grupo, esto es algo que sucedió en los integrantes del mismo, y lo que aprendieron cada uno, para ellos y para el grupo, se fueron responsabilizando de estos sentimientos, pudiendo diferenciar lo que les pertenecía y lo que el otro compartía. Así lo menciona *E* acerca de los aprendizajes del grupo, fue precisamente la importancia de sus sentimientos y de no hacer juicios a lo que la otra persona está expresando:

Aprendí de su apertura, de su valentía para hablar de ellos (as) mismos. Aprendí que las experiencias que expusieron, yo también las he vivido, he pasado por ahí y el cómo las han resuelto o cómo las viven, me ayuda a darme cuenta y hacer conciencia de mi comportamiento. Aprendí a no juzgar las emociones de los demás. Que los prejuicios que tenía acerca de ciertas emociones sólo habla de las experiencias previas que he tenido (B10, 06-11-2011, 154-159).

El simple hecho de que *E* compartiera desde las actitudes de Rogers le deja como aprendizaje el responsabilizarse de sus emociones, el darse cuenta de lo que ella vive y aprendió de los demás al compartir sus experiencias. Esto mismo lo comparte *V* al hablar de los aprendizajes que se lleva del grupo:

Me llevo la experiencia de saber que muchas cosas que pienso o siento, también otras personas lo viven. Me llevo la experiencia de ver lo que representa un gran problema para otra persona para mí no lo es tanto y hasta encuentro caminos para resolver esos

temas. También me llevo saber que hay cosas mucho más fuertes que las cosas que yo vivo sin embargo aun así vislumbro posibles soluciones. Finalmente me llevo la conclusión de saber que mis situaciones también alguien vislumbra posibles caminos, solo es cuestión de externar asertivamente (B10, 06-11-2011, 190-197).

Estas evidencias demuestran que el propósito del taller fue logrado en la medida en que ellos iban percibiendo lo significativo de compartir sus experiencias, de abrirse para expresar las suyas, darse cuenta de sus emociones y sobre todo, contactarse desde su experiencia y no desde lo intelectual. Quien rescató mucho del compartir de las experiencias fue *Be*, al mencionar lo importante que para ella había tenido el grupo en esa etapa de su vida: “Aprendí mucho, desde su experiencia me ayudaron a ver muchas cosas en mi vida de diferente manera” (B10, 06-11-2011, 208-209).

4.3 Mi desempeño facilitador

En este apartado me gustaría mencionar la importancia de las habilidades facilitadoras las cuales se vieron reflejadas en el grupo dentro del taller de intervención.

En realidad vivenciar es sentir y darse cuenta. El facilitador de un grupo deberá hacer posible, desde su propia experiencia y vivencia, el proceso de darse cuenta poniendo a disposición del grupo su actitud y sus recursos para promover un compendio suficiente de estímulos que produzcan experiencia, y ayudar al proceso de dar nombre y percatarse para dar significado a la experiencia (Barceló, 2003: 85).

Algo que fomenté fue estar permanentemente en contacto con lo que sucedía conmigo. Con lo que me pasaba a la hora de intervenir y a la hora en que los participantes hablaban.

Lo que puedo reconocer respecto a mis habilidades fue la constante práctica de utilizar los silencios - muchos expresados en las transcripciones como (...) – y sobre

todo, estar en contacto con mi respiración, eso me ayudaba a poder centrarme en el presente y con la persona que compartía.

El objetivo de la primera sesión era generar un clima de confianza y seguridad, dando a conocer que más allá de compartir conocimientos era compartir sus experiencias de vida, como graduados que son de Dinámica Mental, pudieran experimentar los temas desde un lado más experiencial, llevándolos a contactar aspectos de su vida y poder ofrecerles la oportunidad de expresarlo de una manera más abierta y auténtica posible.

Por lo tanto, la explicación que se realizó fue acerca de los objetivos, sobre qué estaba basado y qué actitudes del ECP se iban a poner en práctica en ese taller. Esto lo menciona Barceló (2003) claramente cuando habla de lo que el facilitador puede hacer en la primera etapa del grupo que es la del nacimiento del mismo. “[...] el facilitador sea capaz de transmitir actitudinalmente condiciones que faciliten un clima de seguridad y confianza, como de impulso hacia adelante para comenzar un proceso de creatividad, eficacia y comunicación” (Barceló, 2003: 173).

Cabe mencionar que en la primera sesión existía una tensión y un nivel de ansiedad de mi parte, como lo mencioné en el capítulo 3, cuando solo habían dos personas al inicio del taller, y esto me provocaba no estar con el 100% de atención, conforme fueron llegando las demás esa tensión fue desapareciendo.

Me di cuenta que no inicié como yo quería iniciar, tal vez porque sólo tenía dos personas y eso me generó un conflicto interno, al pensar que las demás personas no iban a llegar. Cuando inicié la sesión siento que no me di mi espacio para entrar en contacto conmigo y estar ahí y ahora. Siento que al principio fue apresurado cómo tratando de tener una estructura (B1, 18-09-2011, 162 -166).

Me gustaría mencionar que el número de integrantes del grupo en la primera sesión, se debió en gran parte al puente vacacional que atravesó ese fin de semana.

Pero una vez iniciado el taller, lo que me sorprendió fue darme cuenta que no necesitaba una estructura teórica como lo hago dentro del Curso de Dinámica Mental Método Silva para poder llevar a un grupo a experimentarse desde las actitudes del ECP y que pudieran crecer con el simple hecho de escucharse desde la experiencia.

Lo primero que tenía que tomar en cuenta era el contexto grupal, puesto que como graduados del Método Silva sabían de lo que han experimentado con las técnicas y los resultados que han tenido con éstas, no tenían claro qué tanto los conceptos que se manejan en el curso los tenían interiorizados.

Por lo tanto la primera dinámica fue diseñada, tanto por el tema de los problemas tensionales, que se manejan en el curso de Dinámica Mental, como por el objetivo que pretendía desde la primera sesión, que era contactar con sus sensaciones para después llevarlos al contacto con sus emociones y sus necesidades. Esta es una visión compartida que me dio mucho gusto observar con Barceló:

[...] Escucharse a sí mismo no es sencillo. Requiere intencionar volitivamente la disposición de aparcarse por un momento los estereotipos de la mente pensante y las consideraciones cognitivas provenientes de las valoraciones que hemos asimilado en nuestra racionalidad, y penetrar en ese lugar nuestro donde ocurren las sensaciones y las emociones para mirar con curiosidad el fluir de nuestras sensaciones significativas (Barceló, 2003: 163).

Es por ello que el ejercicio del somatograma fue el primer paso para conectarse con sus sensaciones y emociones:

F: Ma ¿cómo vives tú tu tensión?

Ma: Yo la vivo y la siento en esta parte de aquí (señala y se toca los hombros) aquí en esta parte. La angustia la asiento aquí (señala y se toca el cuello) frecuentemente me enfermo de la garganta y a veces en la parte del estómago, pero es parte de mi responsabilidad, como les platiqué ayer comí demasiado, tenía una revolución en el estómago, tomé un tecito y dije, tranquila ¿no? Solamente es eso mi estrés es aquí

(señala el estómago) cuando practico la relajación de la radio sigo sintiendo ese estrés
(señala los hombros)

F: ¿Qué te dice esa tensión de los hombros?

Ma: De igual manera eh, como exigirme, no sé qué, pero que tengo que hacerlo, y ahorita que escuchaba a E, si es cierto o sea ¿qué?, porque estoy todo el día así (mueve sus manos y mueve su cabeza de lado a lado) hazlo así rápido y me tensa la gente que no vive así, si yo digo a las 10 es a las 10, si no llegan los demás me tenso, digo o sea no pasa nada. (*Bromean los que llegaron tarde*)

F: no pasa nada, pero sí pasa

Ma: Si pasa

F: ¿Y qué haces con eso que pasa?

Ma: te quedas con el...

F: ¿Quién se queda con eso?

Ma: Yo me quedo con el enojo, con la tensión. No a ese grado de sentir ese acelere de mi cuerpo, no. Definitivamente no, pero ahora que le hiciste la pregunta de... ¿adónde voy y porque tan rápido' y si no llegó igual eh, no. Como que vivimos a veces o vivo creando satisfacciones a los demás ¿no? Si llegas es porque te exigen, si haces algo es porque te exigen y realmente si no lo haces no pasa nada, o sea, de verdad no sucede nada ¿no? (TP2, 18-09-2011: 63-85).

Fue importante el poderlos llevar al contacto con sus sensaciones, y de tomar conciencia cuando le prestan atención a su cuerpo, reconociendo su experiencia y sus emociones. Así lo expongo en la segunda bitácora:

Me encantó reconocer que esto es algo que no se vive en el curso es decir que se escucharan y se dieran cuenta cómo viven esa tensión y con que la asocian y en qué momento surge esa tensión.

Fue grandioso percibirme asombrado cuando los silencios y el detener a la persona que contacte con su cuerpo y el darse cuenta de lo que está diciendo la lleva contactar y expresar su sentir (B2, 18-09-2011, 153 -158).

En el caso de Ma, como mencioné anteriormente le fue difícil al principio hablar en primera persona, y esto por un vicio de lenguaje que tenía al hablar de ella, sin tomar

conciencia que al hablar en primera se hacía más responsable y por lo tanto empezaría hablar de ella, de su historia de vida, y no de otros. Por lo tanto fue recurrente las veces que utilicé la concretos o concretización para que me especificara el sentimiento que estaba experimentando. “Aun cuando el cliente divague o trate de evadir temas reales al hablar de generalidades, el orientador debe llevar el proceso de ayuda a sentimientos concretos y a conducta concreta” (Egan, 1981: 33).

Aunque ayudé a dos integrantes a concretar, a simbolizar sus sensaciones, hubo otras personas a las que simplemente reflejé con mis palabras lo que creía que iba viviendo o lo que decía, esto lo percibí al ver su lenguaje corporal, sintiendo ese acompañamiento más relajado, fluido y sincero.

F: A diferencia de otras semanas, otros días, ¿esa tranquilidad la habías tenido antes?

Mta: No para nada, tengo un carácter muy fuerte y normalmente grrr (*hace un gesto de enojo y muestra las uñas*) saco las uñas, ya estoy aprendiendo a esconderlas, las guardo.

F: Cómo manejando un poco tu impulso

Mta: Claro, como no siendo tan agresiva, digo siempre he hablado brusco, no puedo cambiar, pero ya estoy procurando hablar de distinta manera, no puedo mucho eh, pero se hace el intento.

F: Yo te reafirmo, ahora que te escucho, mucha tranquilidad, la vida la estás viviendo con un rostro diferente...

Mta: Además te voy a platicar una cosa, que les platiqué a ellos ahorita, me acaban de hacer un estudio porque me quitaron cáncer de la tiroides y me acaban de hacer un estudio que el lunes me entregaron los resultados y ya no tengo cáncer, por eso también me ves más tranquila (*lo expresa sonriendo*)

F: o sea fue un peso quitarte de encima (*lo expreso con mucha alegría*)

Mta: por supuesto, por supuesto, yo sabía que me lo había sacado la doctora pero hasta qué punto había otro más, no sabía. Ya lo sé, ya no tengo más cáncer, con felicidad, todo el mundo tranquilo en mi casa, mis hijas (TP5, 02–10–2011: 15-29).

Debo mencionar que en gran parte de la intervención utilizaba las preguntas para explorar, más que un reflejo, ya que al hacerlo la persona se abría para compartir más

de su experiencia y tenía la libertad para expresar lo que realmente le estaba sucediendo en ese momento. Quiero aclarar que para mí fue una confusión cuando en las clases de intervención grupal mencionaba cada profesor su manera de facilitar, unos defendían la afirmación como un forma ideal de acompañar, para otros era la pregunta. En mi caso, vi que en algunos casos funciona mejor la pregunta que la afirmación. Uno de los ejemplos de utilizar la afirmación fue cuando acompañé a E, en el momento que ella expresa un momento en donde se sentía con estado anímico bajo, V le recuerda la vez que encestó la bolita de papel en una dinámica que se hizo para las metas y compartió como era muy fácil conectarse con la parte negativa y no la parte positiva o de satisfacción:

E: Yo creo que es eso, es sencillo en el momento en el que se vive, hace dos semanas que hicimos el ejercicio, estaba reflexionando y dije quiero sentirme mejor, reproducir esos momentos de felicidad, porque los otros momentos de frustración ya están súper ensayados, ya los tengo ahí dominados, pero los de felicidad y satisfacción son así como poquitos, entonces lo quiero volver a reproducir entonces durante la semana que pasaron varias cosas, V me dijo pues acuérdate, en estos momentos es necesario reproducirlos para que me induce a desviar esos momentos de enojo y de frustración, entonces en eso estoy practicando.

F: Fue como un darte cuenta primero desde un acompañamiento que tuviste y que te reflejo simplemente te dijo: ¿te acuerdas de éste?, y fue como frenar eso que lo tienes en automático, que aprietas el botón de on/off y solito se prenden. (*Asienta la cabeza mientras las parafraseo y le reflejo*) y eso para ti fue significativo

E: Si claro, muchísimo, porque ya era la otra opción, este ya no, ahora por acá, acuérdate, ha sí, o sea en el proceso de aprendizaje como que estoy conscientemente incompetente, ya sé que hay otro camino que lo tengo que razonar para irme para allá porque de manera automática siempre estaba el otro ¿no?, pero yo creo que en la medida en que logre reforzando, reforzando y volviéndolo hacer, ese camino va hacer el automático (TP5, 02-10-2011: 111-126).

Este mismo acompañamiento de utilizar los reflejos verbales lo hago cuando Ma, cuando nos comparte su experiencia de toma de conciencia a partir del taller:

F: Descubriste en ti, el ya no tener tantas expectativas ¿no? si tenías que comportarte, lo que tenías que hacer, esto sí es importante, esto no es importante, para que llorar cuando puedes reír, este, y era permitirte metas diferentes a las que antes tenías

Ma: algo que les voy a platicar que es así lo que más he visto que me ha caído el veinte, luego llegaba distribuidoras conmigo y me decían es que me hijo se enfermó de calentura, y les decía haber yo no voy a dejar de trabajar porque me hijo tenía calentura, que estupidez, o sea, precisamente por eso ponte a trabajar, no lo pongas a él como pretexto, de no puedo, sino por el puedo, ese era mi pensamiento y este ahorita digo, uff, que importante es otra personita, sobre todo tu hijo no, y que ese valor que tú le das desde tu corazón a esa persona que rebasa el aspecto económico, y no pasa nada, no pudiste trabajar. Yo no me lo hubiera permitido, mi esquema era tan cuadrado que yo decía no, no. Eso inadmisible, no hay más importante que cumplir la meta, llegar al objetivo, aun por sobre lo que tu tengas que pasar, por ti mismo, por tu salud. Y ahora que analizo eso digo ohh, imagínate si fuera un hijo mío tengo que cumplir los objetivos, esas diferencias

F: Te has dado cuenta que te has sensibilizado más, con la persona más que con el objetivo.

Ma: conmigo, contactar y contactarme

F: primero contigo para poder contactarte y sensibilizarte con los demás (TP3, 2-10-2011, 248-264).

Fue importante cómo a partir de la tercera sesión había más que compartir cuando llegaban a la siguiente sesión. Fue cuando tomé en cuenta que el taller les estaba dejando tareas de reflexión y de toma de conciencia, por eso decidí darle espacio y un tiempo considerable para iniciar con la sesiones preguntando ¿Cómo vienen? Eso fue importante pues sirvió muchísimo al observar a todos atentos a lo que el grupo compartía.

F: ¿cómo fueron estos días que no nos vimos?

Arg: He estado muy bien... igual. En varios aspectos... eh... También coincido con *Mta* he estado más tranquila... más...bueno me la he pasado reflexionando ¿verdad?, así todas las cosas que tenía en mi cabeza, tratando de poner orden y ahí voy. Bien

F: ¿Cómo puedes definir ese bien?... ¿cómo lo describirías?

Arg: Bien... mmm.... No he estado tan depresiva, como les comentaba que suelo tener...

F: depresiones...

Arg: Exactamente, entonces no he estado... no he dormido mucho, porque también duermo mucho que es una manera que siento que me evado, entonces como que he estado poniéndome atención más a mí misma, aja, entonces... ehh el bien, no he tendido a dormir mucho... a...

Mta: deprimirme...

Arg: aja a deprimirme, a.... si, más bien a eso... se me baja la pila y estoy toda (*agacha su cabeza*) (TP9, 6-11-2011, 43-55).

Esto lo vi reflejado también en *Mta* quién a pesar de que las participaciones eran cortas, cuando llegamos a la mitad del taller se desarrolló mi empatía hacia los participantes, esa empatía que explica Egan: “El orientador debe responder al cliente en una forma que muestre que ha escuchado y que comprende cómo se siente el cliente y lo que está diciendo sobre sí mismo” (Egan, 1981:33). El hecho de poder empatizar hizo que los mismos participantes tomaran conciencia de su aquí y ahora, sobre todo, de aquellas cosas que les pasan desapercibidas.

F: ¿A partir de la primera sesión? ¿Cómo te sentiste en la última sesión?

Mta: Mejor, mejor y mejor

F: En estas dos semanas que estuvieron te sentiste tranquila...

Mta: Completamente tranquila ya no me siento agresiva

F: corporalmente...

Mta: si, me siento tranquila relajada.

F: A diferencia de otras semanas, otros días, ¿esa tranquilidad la habías tenido antes?

Mta: No para nada, tengo un carácter muy fuerte y normalmente grrr (hace un gesto de enojo y muestra las uñas) saco las uñas, ya estoy aprendiendo a esconderlas, las guardo.

F: Cómo manejando un poco tú impulso

Mta: Claro, como no siendo tan agresiva, digo siempre he hablado brusco, no puedo cambiar, pero ya estoy procurando hablar de distinta manera, no puedo mucho eh, pero se hace el intento (TP5, 16-10-2011, 9 -20).

Pude empatizar y sintonizarme con lo que su cuerpo me decía, desde su postura más recta, relajada, abierta; una respiración más profunda, una actitud de apertura hacia los demás, la forma en cómo escuchaban a sus compañeros y lo que iban sintiendo cuando otros hablaban de su experiencia. Cuando les tocaba hablar, se daban tiempo para expresar lo que estaba pasando con ellos, y en consecuencia estaban más conscientes de cómo se sentían. Con el simple hecho de verlos, me percataba de los cambios que habían tenido en su vida, y es ahí cuando reafirmé la importancia de escucharse entre ellos y hacerlo desde el ECP:

Fac: mejorando la comunicación que antes no era...

B: mmhh (asienta con la cabeza)

Fac: Veo un cambio significativo (ella asienta con la cabeza junto con los demás) Digo yo la perspectiva, no sé, se pueden tardar meses, años y en estos pocos días te has dado el permiso como ese chance de probar y de retarte a ti.

B: No había visto eso de retarme, porque hijole, de cierta manera me da miedo esto de los cambios pero de cierta manera darme ese chance de, qué padre, todo está yendo bien.

Fac: Y veo que a pesar del miedo te estás arriesgando (TP5, 16-10-2011, 87 - 94).

Conforme pasaban las sesiones mi nivel de comprensión empática fue haciéndose más presente en cada una de mis intervenciones, desde ECP de acuerdo con Rogers (2001) es la capacidad que el facilitador posee para percibir la parte interna de la persona “integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio” (2001:95). Es así como se refleja al facilitar a V:

V: [...] inclusive ya tengo la decisión tomada, ya se hacia dónde me voy a ir, pero de todas maneras le pregunto, oye cómo ves esto y a otro, oye cómo ves esto, como que refuerzo y luego la tomo. Veo otras personas que toman decisiones y ya está ¿no?, como que yo no lo hago, me siento como.

F: (después de un silencio) inseguro

V: contesta: me siento como niño, de oye mamá está bien, quedó bien, no cámbiale aquí, ok. A ver ¿ahora? ya se ve mejor pero que te parece si le pones aquí esto...

F: una necesidad de reconocimiento, de aprobación.

V: de aprobación, yo creo que eso me toca hacerme cargo y no me responsabilizo completamente ¿no? (TP10, 06-11-2011, 40-49).

La confrontación fue otra de las habilidades que utilicé con algunos miembros del grupo. Tal como lo plantea Rogers (2009); “una vez que la experiencia se ha hecho totalmente consciente y ha sido aceptada por completo, puede ser enfrentada y manejada con éxito, como cualquier otra realidad clara” (2009: 139). Uno de los ejemplos sencillos fue confrontarles las disonancias entre lo que decían y lo que expresaba su cuerpo.

F: ¿y cómo te quedas con esa tensión?

Mta: Pues luego trato de distensarme, de relajarme y ya...

F: te dura mucho

Mta: No mucho, me dura como media hora y ya después trato de calmarme poco a poco, y entender la criaturita. (se ríe)

F: Pero es como sí, fíjate que chistoso, a pesar de que lo dices con una sonrisa, es como me cuesta trabajo entender

Mta: Si claro, me molesta mucho

F: Cómo si ella no se pusiera en tu lugar

Mta: Cómo si no me entendiera. Cómo si le digo o no me hace caso (TP2, 18-09-2011: 148-157).

A partir de ahí se empezó abrir y mostrarse tal cual, sin necesidad de colocarse una máscara sino mencionar lo que realmente le estaba pasando. Sin embargo una de las confrontaciones que pude hacer fue con *Be*, al reflejarle y confrontarle, dos disonancias en su lenguaje verbal y no verbal:

Al empezar a compartir mencionó que al no intentarlo la primera vez se empezó a frustrar, sintió mucho enojo y mucha exigencia por parte ella, surgieron las críticas mentales que se hacía a sí misma, y cuando lo expresa vi mucho enojo porque manoteaba, fruncía el entrecejo, y apretaba la quijada. Eso para mí fue un detonante en intervenir para mostrarle una incongruencia ya que al ver esos signos no verbales, había

otro que no concordaba con lo que estaba diciendo y con los que estaba mostrando y era su sonrisa, estaba enojada pero sonría, tal vez porque no se sentía en confianza o para mostrar que todo estaba bien, sin embargo intervine y le reflejé que veía una sonrisa que más allá de ser auténtica me parecía que esa risa bloqueaba una emoción y que para mí no era congruente escuchar enojo y ver una sonrisa. Y ahí fue cuando ella contactó con la emoción del enojo y empezó a llorar, y contar de dónde venían esas exigencias, esas críticas y esa tensión por no lograr la meta. Fue interesante como se dio cuenta de la emoción y la necesidad que había atrás de esa máscara. Fue interesante como después de ésta experiencia se empezó a abrir (B3, 02-10-2011, 196-209).

La forma en como me percaté de lo que sucedía con *Be*, fue a partir de mi sensación-sentida y de percibir como había algo más allá de su discurso, tal cual como lo afirma Moreno:

Aprender a reconocer y a identificar a las sensaciones-sentidas es un proceso de re-encuentro con nosotros mismos. [...] ayudar a las personas interesadas en aprender el enfoque a identificarlos más rápidamente y tomar conciencia de las acciones que requieren realizar para removerlos (Moreno, 2009: 72).

Esta sensación-sentida la tuve muy presente en todas las intervenciones, sobre todo cuando los participantes hablaban de sus emociones. Hubo una sesión en donde caí en cuenta como las emociones tienen un significado diferente para cada persona, que hablan más desde su historia con esa emoción, que de la emoción misma. Esto para mí fue fundamental, puesto que modifiqué una dinámica a partir de la mitad del taller, y la enfoqué para poder indagar con qué emoción empatizaban y con cual no, esta reflexión surge a partir de las intervenciones de *E* y *Ma*, cuando *E* empieza a compartir de lo que se da cuenta y menciona que se conecta con las lágrimas, cosa que para *Ma* las lágrimas son sinónimo de tristeza y por lo tanto de debilidad:

F: ¿Qué estas sintiendo ahorita que me lo estás contando?

E: Hay este... (empieza a llorar) me emociono, mmhh, y bueno me es más sencillo expresar mi emoción a través de las lágrimas, no necesariamente de tristeza, sino de

emoción, de alegría, es mucho muy sencillo que me broten las lágrimas y bueno a lo largo de mi vida ha vivido ocasiones en las que he recibido por parte de otras personas crítica por el llanto y recuerdo hace dos semanas en la que B decía, perdón no, por las lágrimas, y yo pues no, eso a mí me pasa muchas veces y yo no lo considero como signo de debilidad, en ocasiones me dijeron como signo de manipulación, a lo mejor lo estás haciendo para manipular para que las personas sientan compasión y les generes algo ¿no?, pero este no más bien me salen natural (TP5, 16-10-2011, 126 - 135).

Al escuchar a *E*, observo que *Ma* negaba con la cabeza, cuando fue su turno, esto expresa:

Ma: Oye una cosa antes de que se me olvide, hace ratito que decían de las lágrimas y eso, cuando yo las veo llorar a mí o me causa tristeza sino, de ¡jórale, échale ganas! Como que me da como coraje ¿Por qué llorar? No me da tristeza, no empatizo en esa emoción, con la gente que está cubierta de lágrimas, al contrario me da como coraje...

F: y eso es muy importante ahora que tocas eso, habla más de tu historia que tiene que ver contigo, no con ellas, para ti ¿qué significan la lágrimas?

Ma: Para mí si hay mucho de debilidad, de hacerte la víctima...

E: Uyyy yo, fíjate mi papá decía eso, y yo a no pues más lloro y yo ¿y por qué no? No es lo que él me decía, de que es que cómo, mira yo sé que eres niña pero no estés llorando y ¿por qué no voy a llorar? Pues porque no, pues porque mira... y no es lo que dices tú, sino lo que siento yo. Yo siento la necesidad y la voy a dejar salir.

F: Fíjate que interesante esto que hablas...

Ma: Yo no siento lo mismo...

F: Claro

Ma: La sesión pasada cuando vi llorar a *B*, yo decía hay pero échale ganas es tan fácil, si al principio, dije hay pobre y ya después dije pero porqué, ¿no? Igual ahorita cuando estaba *E* llorando dije no, pero porqué te pones triste, no pero es que son de felicidad de hilaridad, de gozo y yo no, no me convencía, porque llorar es como de tristeza, como de estar abajo (TP5, 16-10-2011, 151 - 168).

A lo que comencé a profundizar en esa emoción que no se permite expresar y que también le incomoda cuando otros la sienten:

Fac: ¿Cómo vives tú la tristeza?

Ma: Pues con llanto, a veces estando sin hacer nada, simplemente acostada en la cama sin hacer nada simplemente y darle vueltas a los problemas, sin una solución, sino así de sufro, sufro...

Fac: ¿y lloras?

Ma: sí, si lloro

Fac: o sea si te permites llorar...

Ma: Si me permito llorar pero ver alguien más llorar si me brinca, donde digo haz algo, ponte en movimiento, cámbiale el drama.

Fac: A pesar de que sean de felicidad

Ma: Si, no me conecto con eso de que son de felicidad, no. No sé, yo me paro a bailar, no sé, grito, me muero de risa, me tiro al piso de la risa, no lloraría.

Fac: ¿De quién sacaste esto?

Ma: Mucho he comentado lo de mi mamá, que es muy depresiva (TP5, 16-10-2011, 175 - 187).

Exploramos un poco la historia de donde viene eso de asociar la tristeza con debilidad frustración y con jugar un rol de víctima. Posteriormente se da cuenta que esas asociaciones que hace en parte le ayudan para no contactar esa emoción y por lo tanto taparla con otra. Fue significativo como a la mitad del taller expone el caso de una relación que consideraba tenerla en el pasado, al hablar y poder compartir su historia brotaron lágrimas de tristeza que temía externalizar:

Lo que sucedió con *Ma* fue que ella misma se empezó abrir, como mencioné en algunas bitácoras pasadas *Ma* se movía desde la parte racional, su discurso muchas veces lo mencionaba desde una tercera persona y muy pocas veces desde primera persona, fue desde la quinta sesión que empezó hablar más de ella, pero la sesión donde estuvieron ellas dos, comenzó hablando de un tema que parecía superficial, pero como he aprendido no es coincidencia que toque ese tema, puesto que tocó algo profundo que tenía y que no se había permitido hablar, ni siquiera con sus amistades más cercanas. Esto hizo a llevarla a contactar sus emociones y se dio cuenta que era un espacio de confianza para hacerlo. En cuanto *B* lo que le ayudó escuchar la experiencia de *Ma* fue verla más cercana, pero también tocar parte de su vulnerabilidad y parte de su historia (B7, 30-10-2011, 129 - 139).

Y terminé en esa bitácora, mencionando la observación que hice de cada participante:

Fue interesante cómo el simple hecho de contactar su emoción y permitirse llorar hizo un gran cambio en percibir la tristeza, puesto como lo mencionaba en sesiones pasadas, ella no puede ver a una persona llorando, sin embargo ahora era ella quién se descubría haciéndolo y lo más importante que sacó, es que no había ningún problema de expresar sus emociones (B7, 30-10-2011, 230 - 234).

Lo trascendente de trabajar en este taller de intervención, de realizarlo de una manera diferente a como venía haciéndolo me dejó marcado, reconociendo la importancia de ser congruente, de expresar lo que pasa conmigo, de cómo me iba de la sesión. Esto para Rogers (2008) es lo que desde su experiencia llama congruencia:

Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. Con el transcurso de los he adquirido una mayor capacidad de observación que me permite saber con más exactitud que antes lo que siento en cada momento. Y esto me lleva a permitirme ser lo que soy. Paradójicamente, cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Una vez que nos aceptamos el cambio parece llegar casi son que se lo advierta (Rogers, 2003: 27).

Comprendí lo valioso de la empatía a todos los niveles, tal como lo sustenta Egan (1981) cuando menciona que un facilitador tendrá que llegar hacer los suficientemente perceptivo y hábil para entender el mundo de la persona que tenemos enfrente:

[...] usa sumarios enfocados de lo que el cliente ha dicho, conecta "islas" de sentimientos, experiencias y conductas que el cliente deja desconectadas, le ayuda a llegar a conclusiones lógicamente derivadas de las premisas, y le presenta marcos de referencia alternos para entender su propia conducta y la de otros (1981:120).

Como diría Rogers (1998) comprender empáticamente es desarrollar una destreza y actitud en el facilitador, ya que es él quien debe tener la capacidad de

distinguir y entender las percepciones, sensaciones, recuerdos y entidades del otro, puesto que son “los significados y componentes emocionales que contiene” (1998:45).

La forma en como vivencie la aceptación positiva incondicional, sin ningún juicio. Puedo verla reflejada en lo expresa Rogers y Kinget (1971):

Si las experiencias de otra persona relativa a ella misma me afectan todas como igualmente dignas de consideración positiva, dicho de otro modo, si entre todas esas experiencias no distingo una como más o menos digna de consideración positiva, diremos que yo siento hacia esa persona una actitud de consideración positiva incondicional (Rogers y Kinget, 1971: 210-211).

De acuerdo a lo anterior, lo importante es que pudieran sentir esas actitudes, Arg comparte en su última bitácora:

La confianza, el respeto a que todos somos diferentes, pero queremos crecer como seres humanos, en lo emocional, personal e intelectual y realmente la experiencia y conocimientos de Jhonatan con lo que manejo el grupo es excepcional, pues realmente se enfocó en nuestra persona (B10, 06-11-2011, 220-223).

Cuando les pregunto, ¿cómo se van del taller? ¿si les ha ayudado? Fue gratificante cerciorarme que hubo cambios significativos en un taller de 20 hrs. y ver pequeños frutos, con una mayor conciencia por parte de los integrantes, como puede apreciarse a continuación:

Fac: ¿Te ha ayudado el estar aquí?...

Mta: Claro, el platicar y escuchar. Me ha ayudado mucho... me ha ayudado mucho, para calmarme, para tranquilizarme entonces ya no estoy tan agresiva, digo no es que yo sea agresiva, sino que por ejemplo hablo muy fuerte, hablo golpeado, pero toda mi vida he hablado igual, así es que eso no lo puedo cambiar...

Fac: Ok. Ok. ¿Y te ha tranquilizado en la manera de reaccionar?

Mta: Si, y por lo general las gentes me dicen: ¿está enojada? No, así hablo, discúlpeme pero así hablo... pero si me ha ayudado bastante.

Fac: Te ha ayudado a escuchar a los demás

Mta: (*Asiente la cabeza*) Con mi hija estoy más tranquila no me altero tan fácilmente...

Fac: ¿De qué forma es esa tranquilidad, cómo es esa?

Mta: Ya no reacciono tanto...

Fac: Te ayudado a tranquilizarte, te ayudado a detenerte...

Mta: En las actitudes (TP9, 6-11-2011, 8-21).

Arg comparte:

Arg: exacto... o sea.... Como te digo en todo este tiempo las sesiones, las pláticas que hemos tenido me han ayudado a encontrar con las emociones que tengo dentro, ¿verdad?

Fac: ¿Y qué emociones has contactado?

Arg: Pues esas las emociones de la tristeza, de la alegría, de poner en orden mis ideas, entonces he estado muy contenta...

Fac: O sea si contactas tu tristeza pero no la llevas a la depresión.

Arg: Exacto...

Fac: y eso te da tranquilidad para estar mejor...

Arg: si, porque de repente tiendo a que si pasa la mosca, o como que estoy enojada ¿sí?, hay que me pasa, este...

Fac: Impaciente... (Señalo esta característica al ver el movimiento en sus manos)

Arg: si, exactamente. Y ahorita no, he estado más tranquila, no explotado también ni conmigo misma, por cualquier cosa, estoy tomando las cosas con más calma... mm... (TP9, 6-11-2011, 59-71).

Y Ma concluye:

Ma: si, muchos veintes me han estado cayendo, y fíjate que no ha sido a raíz de tomar los cursos, sino a raíz de este grupo, que hemos estado ¡oye me pasó eso y me sucedió lo otro, bla, bla, bla! Ahora me ha caído mucho más el veinte, que en ese momento de ¡vamos a relajarnos! (ríen)

E: más conciencia ¿no?...

Ma: exactamente, más conciencia, eso es...

Fac: yo creo que esa es la clave

Ma: aja,

Fac: me siento muy contento de eso...

Ma: no, pues yo más (todos ríen) (TP8, 30-10-2011, 205-213).

Mi propio proceso de facilitación, así como el desarrollo de las habilidades, que sigo experimentando, practicando y desarrollando me ha enseñado a acompañar a las personas de una manera diferente. Es impresionante como dejo de ser ese instructor que lo sabe todo, que tiene toda la responsabilidad de llevar al grupo, para ser el facilitador que responsabiliza a cada uno de los participantes con sus propias expectativas, y a desarrollar el curso con sus experiencias, participaciones y sobre todo aprendizajes.

El ECP me enseñó a estar en contacto conmigo, cuando estoy en un grupo, sin perderme de la información que voy a impartir, sin perderme de la dinámica grupal y sobre todo sin perderme de mi experiencia.

El gran desafío como facilitador fueron los silencios, tenía que contactar con mi respiración para poder conectarme con esos silencios que le permitían al otro tomar conciencia. Además me ayudó a flexibilizarme en la forma de llevar cualquier taller o curso, esto lo noté a partir de la mitad del taller de intervención, dejar mi rigidez de tiempo, y fluir con la dinámica del grupo, esto me hace disfrutar más el tiempo presente y la experiencia de los participantes. Otro desafío fue intervenir afirmando, puesto que no me sentía cómodo, ya que para mí fue preferible preguntar. Debo reconocer que en algunos momentos afirmaba lo que su lenguaje corporal me mostraba.

Mi tarea será seguir trabajando con mi tolerancia a la frustración con respecto a las cosas que deseo que pasen. Manejar mi racionalidad y conectarme con mi corporalidad. Y seguir interiorizando más mi congruencia, mi aceptación positiva incondicional y mi empatía.

Esto es una experiencia que ha cambiado mi percepción de lo que es facilitar, y en conclusión puedo decir que facilitar para mí es tener una presencia presente con mi experiencia y con la de los demás conectado con las tres actitudes básicas del ECP.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Una vez realizado la búsqueda del material recabado y revelar los alcances de la intervención, en este capítulo promoveré un diálogo con algunos de los autores que cité en el marco referencial y los descubrimientos que detallé en el proceso de mi trabajo de intervención, intentaré integrar estos dos aspectos, destacando las características que considero contribuyen a la aplicación del ECP.

a) El acercamiento a la experiencia desde el ECP.

Una de las prioridades de este trabajo de intervención fue que los participantes pudieran contactar con su experiencia presente, tomaran conciencia de sus emociones y por ende, vivir, de manera más significativa. Para Rogers (1982) la experiencia está intrínsecamente ligada con nuestro organismo, por lo tanto, para poder contactar con la experiencia de lo que está sucediendo en el presente es a través de lo que pasa con las sensaciones en nuestro organismo. Una forma de relacionar y comprender lo que para Rogers significa estar pendiente de lo que sucede en el organismo, es mediante la visión del Método Silva de Dinámica Mental, en la cual aborda el organismo comprendiéndolo desde dos grandes dimensiones: la dimensión subjetiva (interna) y la dimensión objetiva (externa). La subjetiva (interna) es aquella donde se suscitan todas las sensaciones, emociones, recuerdos y creencias, pero también, existe la dimensión objetiva aquella donde a través de nuestros cinco sentidos interactuamos con el mundo exterior para relacionarnos y expresar lo que somos, hacemos y decimos.

Un aspecto fundamental para el ECP y lo vivenciado en el taller de intervención fue integrar cada vez más la experiencia con el concepto que las personas tenían de sí mismos. Para ello fue necesaria la apertura a su experiencia en relación a la interacción con sus compañeros. Mearns & Thorne (2003) mencionan una forma singular del estar abiertos a la experiencia como el “estar disponible para el encuentro con el otro, sea quien sea, significa que debo ser capaz de encontrarme conmigo mismo, quien sea que soy” (Mearns & Thorne 2003:157). Tal como lo plantea Rogers (2008) cuando se refiere

a la tendencia actualizante, sólo se observa en aquellas personas que están abiertas a su experiencia, dando con ello un auténtico desarrollo personal, así como un crecimiento en las áreas a mejorar, es así como Barceló lo plantea: “si nos sentimos abiertos a la experiencia y estamos atentos a nuestro percatarnos parece producirse una tendencia al vivir existencial, a vivir íntegramente cada momento de nuestra existencia, a vivir y sentir más, de manera más intensa, cada instante de nuestro experimentar” (Barceló, 2003:48). Los beneficios intrínsecos de abrirse a la experiencia como menciona Barceló, son que genera una forma diferente de expresarse, y relacionarse de una manera más íntima así como trascendental.

Dentro del grupo donde se vivió el trabajo de intervención se pudo percatar como al seguir las sesiones los participantes pudieron comprender a sus compañeros de manera más auténtica y aprender a escuchar de manera más activa, donde las intervenciones iban relacionadas a la sensaciones y experiencias que iban sintiendo, más que a preguntar al otro detalles de que compartía. Al final, como lo expuse en el capítulo cuarto, con lo que concluye *Ma* es que le fue muy significativo y lo mucho que le sirvió en su vida escuchar a los demás.

B) El vaivén del contacto con la experiencia de las emociones.

Vivir la experiencia de las emociones deja a un lado la inclinación para comunicar en forma racional, es decir, desde lo que se cree que se siente a lo que en verdad se está sintiendo. En la medida en que la persona contacte su experiencia emocional, se auto-explore y reconozca sus emociones, conducirá a darle nombre aquellos sentimientos ignorados y reprimidos, según Rogers “la experiencia de expresar unos sentimientos inhibidos hasta el momento, supone algo más que conseguir una sensación de liberación, inevitablemente, presenta al individuo una imagen distinta de sí mismo”. (En Basurto, 2003:10). El contacto auténtico con los sentimientos ayuda a re-significar las propias vivencias y comunicarlas de manera libre, con esto lleva a la persona a responsabilizarse conscientemente de su actuar, conduciéndose hacia un comportamiento más congruente. Esto lleva a una comunicación más genuina con los

demás y sobre todo con uno mismo, pues es con las actitudes del ECP: la congruencia, la aceptación positiva incondicional y la empatía favorecen que la persona contacte con su yo más auténtico. Tal como diría Barceló:

Esta comunicación no es, pues, sobre algo; sino desde el propio referente interno, desde lo más profundo de uno mismo, desde las sensaciones y emociones corporalmente sentidas. La misma comunicación, en cuanto da nombre y significado al proceso experiencial de la persona, origina cambio y transformación (Barceló, 2003:55).

Cabe señalar, como se vio en el taller de intervención, que esta re-significación y comunicación de la experiencia no se logra en todas personas, puesto que cada una tiene un proceso diferente en la toma de conciencia de la misma. El contacto con las emociones no es estático, es un ir y venir, desde los patrones racionales cotidianos a la manera de experimentar auténticamente sus emociones. Sin embargo, cuando la persona entra en contacto con su emocionalidad de la manera más auténtica posible, tiene una visión más integral y humana de su persona, es decir, empieza experimentar una cierta dosis de sensibilidad emocional ante las experiencias que vive y de aquello que reflexiona, sólo por el hecho de contactar con su cuerpo y sus sensaciones. Tal como lo menciona Moreno cuando argumenta lo importante de “aprender a identificar y atender a cierto tipo de sensaciones que se relacionan con las diversas situaciones concretas que vivimos” (Moreno, 2009:31). Esto lleva a la persona a entrar en contacto con su propia autenticidad, dejando a un lado los discursos racionales alejados muchas veces de su experiencia.

Fue así como los participantes del taller pudieron contactar con esas emociones reprimidas o ignoradas, dándoles la apertura necesaria para comunicar desde la autenticidad de lo que estamos viviendo experiencialmente, dando pie a corroborar que para ser más auténticos y congruentes era partiendo de su experiencia y no de la racionalización de la misma.

c) El compartir libremente las experiencias.

En gran medida, los cambios significativos en el compartir de las experiencias pasó de hablar de tercera a primera persona; es un cambio sutil, pero significativo ya que justamente invita a hacerse cargo de lo que le corresponde a la persona, de la propia experiencia emocional, la cual tiene que ver con la responsabilidad de lo que se está experimentando.

Es por ello que al compartir las experiencias emocionales con los demás abre la puerta hacia un auténtico encuentro. Encontrando así mayor empatía y sintonía con los sentimientos y necesidades del otro. Barceló lo comparte de esta manera:

[...] estar abiertos al mundo interno del otro. Cabe, más bien, estar abiertos al mundo interno del otro y entender su marco de referencia. Realizo una demanda de contacto, pero no doy ni me doy la respuesta; espero la reacción del otro para que se produzca la interacción y, a partir de ahí, iniciar un proceso relacional mediante la retroalimentación (2003:208-209).

El poder compartir las experiencias personales y sentimientos abre un panorama de re-significación de la historia personal, del replanteamiento de los juicios que se tienen de uno mismo y con los demás; como del valor de la propia estima. Lo relevante en la interacción del grupo y en la relación con los demás es la toma de conciencia con lo que les sucedía a ellos mismos.

Para poder compartir de forma libre y auténtica, como se dio en la mayoría de las ocasiones en el grupo del taller de intervención, fue necesario generar un espacio de confianza y de apertura para compartir experiencias personales. La posibilidad de generar este espacio dentro del taller de intervención fue un reto y a la vez, con incertidumbre de lograr el objetivo con el factor tiempo-duración del taller. Es así como lo menciona Rogers: “[...] a mi entender, es la necesidad de algo que la persona no tenga en su medio laboral, en su Iglesia ni, por cierto, en su escuela o universidad, ni tampoco – lo que es bastante triste – en la vida familiar moderna” (Rogers, 1993:18). El

formar un espacio de apertura da pie para que la persona pueda sensibilizarse, desarrollar de mejor manera la interacción con los demás y sobre todo de poder valorar lo importante de escuchar las experiencias del otro.

Es una experiencia enriquecedora cuando se ofrece un espacio en donde las personas puedan sentirse libres, confiados y seguros de ser ellos mismos, de escucharse y de comprender sin ninguna barrera. Tal como lo expresa Rogers: “Cuando dos personas están en presencia una de otra y cada una afecta el campo experiencial de la otra forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están en contacto” (1998:40). Esto favorece dejar de compartir desde los conocimientos teóricos y técnicos que puedan haber adquirido, para que compartan desde su experiencia y de la sabiduría de sus emociones.

Lo particularidad en este taller de intervención fue la poca directividad dentro del mismo. Para mí el concepto de la directividad lo entiendo como poca guía entre el los participantes y el instructor. Con ello me refiero a que el líder tiene el mando y la dirección del grupo o quizá dentro de alguna actividad, sin embargo, la directividad, para mí, es donde el instructor y en este caso el facilitador tiene los conocimientos y dinámicas, y los participantes solo las ejecutan. Dentro de esta visión, como yo lo percibo, los participantes muy pocas veces expresan sus experiencias puesto que la manera de llevarse una actividad dentro de un curso o taller no lo permite.

Me resulta importante aclarar que hubo muy poco de directividad dentro del taller de intervención, puesto que una parte del taller la asume el facilitador para darles una orientación de lo que van a hacer y la otra parte la asume el participante con el compartir de sus experiencias. Y esto me refuerza la aportación que hace María Villas-Boas citado en Barceló (2003) donde comenta acerca de las últimas entrevistas con Carl Rogers acerca de la evolución del ECP, donde ve cambios evidentes del Enfoque. Por un lado nos habla de la interpretación de las señales corporales, la exageración y el humor; y por el otro, de la interrupción en los silencios y la introducción de nuevos

temas. Al leer esta contribución, tuvo que ser necesaria cierta orientación o guía para los participantes, lo que yo llamo directividad. Tal como lo plantea Kinget:

Es verdad que, en cierto sentido, la no dirección no existe. Hay que distinguir entre “no dar directivas” y “no tener dirección”, o más sencillamente entre directivas y dirección. El término “directivas”, implica consejos, instrucciones, sugerencias, etc; mientras que “dirección” sugiere la idea de orientación o de significación. [...] En cuanto a la dirección que corresponde a la noción de estructura o de orientación, su ausencia equivaldría al vacío (Kinget, 1971:25).

Es decir, necesariamente tiene que haber un poco de directividad, como parte de la estructura, tanto para facilitar como para que los participantes sepan de lo que se trata las dinámicas dentro de un taller, pero a partir de ahí el gran porcentaje del tiempo del taller lo llevan los participantes, en donde el instructor se convierte en facilitador de procesos, sin dar consejos, sugerencias o instrucciones, aprovechando las experiencias de los participantes, que es lo que le da riqueza y contenido al taller.

Otra particularidad dentro del taller es la vulnerabilidad y su relación con el compartir las experiencias. Como diría Lafarga (1995), para que una persona realmente contacte con sus emociones, sus vivencias y su cuerpo en gran medida tendrán que contactarse con su vulnerabilidad. Sin embargo, es importante aclarar, desde mi experiencia con el grupo del taller de intervención, que cuando una persona ingresa en un proceso de desarrollo humano no necesariamente entrará en él, desde su vulnerabilidad, sino esta misma la contactan hasta que inician su proceso de sensibilización, apertura a su experiencia y confianza para compartirla, es en ese momento que contactan su fragilidad haciendo más conscientes de ella.

Lo que pude corroborar dentro del taller de intervención fue que el ECP aportó en cada uno de los participantes que reconocieran la importancia de compartir sus experiencias desde una visión diferente, dejando a un lado los conocimientos, los tecnicismos, pero sobre todo la racionalización de sus vivencias. Esto llevó a cada

miembro del grupo a sensibilizarse y vivenciar la experiencia de sus emociones desde el cuerpo y del compartir de los demás integrantes del grupo.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En este apartado pretendo abordar sintetizando los aprendizajes obtenidos dentro del taller de intervención, al igual que la aportación del ECP dentro de mi carrera profesional y personal.

Una de las palabras que he integrado a mi vida de una manera vivencial ha sido “aprender”, específicamente de mi persona, de mis experiencias, sensaciones, sentimientos, valores, actitudes; pero sobre todo, aprender con otros y de otros, Sabiendo que no se necesita tanto conocimiento para poder transmitir la sabiduría de las experiencias vividas.

Quizá la razón más importante que me impulsa a arriesgarme es el haber descubierto que al hacerlo, tanto si triunfo como si fracaso, aprendo. Aprender, especialmente de la experiencia, ha sido el elemento principal que ha hecho que mi vida valga la pena. Aprender de ese modo me ayuda a desarrollarme. Por consiguiente, sigo arriesgándome (Rogers en Barceló, 2003: 267).

Puedo decir que me arriesgué a soltar al instructor de conocimientos y racionalidades, para darle paso al facilitador de experiencias y sentimientos, contactando con mi propia vulnerabilidad para sensibilizarme con mi entorno y con lo demás. En la medida en que me fui abriendo a vivir las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y acompañar desde las mismas, pude encontrar la importancia de escuchar, de sentir, de comprender desde las experiencias y no en un discurso puramente racional.

Algo que puedo destacar de la Maestría en Desarrollo Humano que se imparte en el ITESO a comparación de otras universidades, son sus retiros intensivos vivenciales; esto fue esencial para mi propio desarrollo personal, y es lo que desde mi

punto de vista muy personal, le da vida al ECP, pues pude constatar que solo se puede aprender el ECP si se vive.

El hecho de impartir el taller de intervención, fue propiciar un espacio de escucha y de contacto con experiencias, sensaciones, sentimientos y vulnerabilidades, las cuales facilitaron al participante mucho más que los conceptos teóricos le hubieran dado. En la medida en que la persona contactaba con su experiencia se olvidaba de su conocimiento científico, pues éste le impedía el auténtico contacto consigo mismo. Logré descubrir como el conocimiento teórico en estas dinámicas de escucha, hacen que el participante lejos de ayudarlo, les obstruye para poder contactar y compartir de manera auténtica, ya que utilizaban el conocimiento como una máscara de fuga o resistencia para no contactar aquellos sentimientos o experiencias de vulnerabilidad que en ese momento estaban surgiendo. Fue admirable como personas que están acostumbradas a tener más teoría que contacto experiencial hayan dejado a un lado los conceptos teóricos y darle la valoración consciente de su propia experiencia. A lo largo de las sesiones el desarrollo de la consciencia, fue fundamental para contactar y expresar sus sentimientos, tal como menciona Branden: “el uso adecuado de nuestra conciencia no es automático: más bien, es una elección”. (Branden, 1997: 31)

En la medida en que los participantes fueron siendo conscientes de lo que iban viviendo pudieron contactar más fácilmente sus emociones, expresándose de una manera más auténtica y libre hacia los demás. Una parte fundamental dentro de este taller de intervención es que los participantes tomaron consciencia de lo que iban aprendiendo de ellos mismos y de lo que están viviendo en el momento presente.

Debo mencionar que uno de los aspectos contrastantes notados en el taller de intervención con respecto a la teoría que se expone desde ECP, es que no necesariamente las personas que entraron al taller lo hicieron desde un estado de vulnerabilidad e incongruencia, algunos simplemente anhelaban estar mejor de lo que ya estaban y querían conocerse de una manera más auténtica y otros simplemente entraron por curiosidad. Sin embargo en la medida que se fue desarrollando el taller y

los participantes lograron quitarse sus máscaras de intelectualismo, fueron dando paso al contacto vulnerable de sus experiencias y sentimientos, moviendo a cada uno a descubrirse interiormente, promoviendo cambios significativos en su vida. Es así como lo aporta Gendlin de cómo se vive este descubrir que tuvieron los participantes del taller desde lo corporal:

Nos desarrollamos cuando nuestro deseo de vivir y de hacer cosas surge desde dentro de nosotros, cuando nuestros anhelos y deseos nos mueven, cuando nuestras percepciones y evaluaciones nos generan una nueva seguridad, cuando aumenta nuestra capacidad de estar en nuestra realidad y cuando somos capaces de tener en cuenta a los demás y a sus necesidades. Esto último no se opone al resto. [...] Se trata de desarrollo cuando nos vemos orientados hacia algo que nos resulta claramente interesante y cuando queremos participar inmóvil y silencioso se mueve y nos produce cierta inquietud interior. En definitiva, se trata de crecimiento cuando nuestra energía vital fluye de una forma novedosa (Eugene T. Gendlin, 2002).

Lo distintivo del taller de intervención que aporta al Curso Básico de Dinámica Mental Método Silva fue que los propios graduados pudieron distinguir que hablar de sus experiencias con las técnicas aprendidas del curso no tiene el mismo efecto que hablar de las experiencias de vida, pues estas últimas muchas veces son temas poco hablados y compartidos, pues como lo manifestaron los participantes, conllevan una cierta dosis de vulnerabilidad.

El taller proporcionó el espacio adecuado para el encuentro genuino con su propio ser, llevando a los participantes a sensibilizarse, explorarse y estar fenomenológicamente pendientes de su experiencia presente, de escuchar de manera empática dándose cuenta de los juicios que están presentes a la hora de acompañarse como grupo, que lejos de aportar a la comunicación, resultan ser un obstáculo para la misma. Fue un acercamiento para comprender al otro no desde un discurso de clichés fabricados, sino desde los sentimientos; que muchos eran evidenciados más desde la comunicación no verbal, que con palabras.

Pude corroborar cómo hablar de emociones desde un aspecto teórico-práctico, no necesariamente es igual que abordarlo desde lo vivencial, puesto que el ingrediente que lo distingue son los significados inmersos en cada emoción o sentimiento experimentado.

Aprendí como facilitador a partir de ésta experiencia del taller impartido a los graduados en palabras de Sánchez Bodas lo siguiente:

Trabajar centrado en la persona es una manera de vincularse desde un marco actitudinal que genere encuentros profundos de persona a persona... la actitud con la cual nos relacionamos es la fuente generadora del estar presente, con/junto al otro. Nuestra finalidad es generar contextos que brinden posibilidades de resignificación y cambios constructivos. Nuestra tarea es la de ser catalizadores comprometidos desde una actitud comprensiva, y poseer una serie de recursos metodológicos que faciliten el camino del autocorrección, para ello sabemos que lo técnico debe estar subsumido a lo relacional, cabe apuntar más a la interacción vincular entre las partes que participan de una relación que al método (Sánchez Bodas en Barceló, 2003:131).

En primer lugar, aprendí a ser más sensible, más congruente con mucho más empatía de la que tenía. En segundo lugar, a dejar la carga de querer saber más conocimientos, pensando que entre más conceptos teóricos proporcionaba mejor iba a ser mi desempeño como facilitador. Fue la maestría y la práctica en este taller de intervención las que me proporcionaron la herramienta más importante de enseñanza: mi propia persona. Desde mis incongruencias, mis limitaciones, mis anhelos, mis carencias, mis fortalezas; me llevaron a ser más auténtico como persona, ya que creo que la persona como facilitador humanista es la herramienta de cambio y transmisión del conocimiento a través del modelaje, más que de conceptos teóricos. Aunque debo aclarar que no le quito la importancia a la teoría, pues siento que es parte esencial para una preparación profesional; lo único que hice fue simplemente añadir esa parte experiencial a mi vida profesional y personal. Me quité la responsabilidad de tener todas las respuestas hacia los demás y aprendí acompañar para que ellos mismos busquen las respuestas a través de un contacto auténtico de su experiencia. Y en tercer lugar,

aprendí a unificar la programación mental con el contacto experiencial, ya que pude comprobar que no son temas ni conceptos separados, sino que puede haber una combinación sinérgica entre ambos dando así una riqueza significativa y trascendente al participante.

Por último, corroboré que sólo trabajando en mi persona puedo acompañar y facilitar de manera más congruente.

Mi propuesta.

Este trabajo fue un impulsor fundamental para el desarrollo de varias propuestas que, algunas están ya siendo aplicadas y en otras, es permear el ECP dentro de la forma de impartición del Curso Básico de Dinámica Mental Método Silva.

1. La propuesta que presento a partir del desarrollo de este taller es que las personas que participen en el Curso Básico de Dinámica Mental Método Silva integren las actitudes del ECP, acoplando la experiencia con los conceptos, compartiéndola con sus compañeros desde las actitudes del ECP. Esto hará que puedan experimentar y aplicar las técnicas dándole un significado más valioso, puesto que serán más conscientes de lo que están experimentando en el momento presente.

Al ver lo fructífero del taller de intervención, me da la pauta para generar una visión de participación de grupo, dando espacio a que se escuchen entre ellos de manera más auténtica, libre y en confianza, esto se hará sin modificar las técnicas, ni las motivaciones dentro del curso. Este espacio de apertura desde las actitudes del ECP hará que las técnicas del Método Silva se vivencien más, puesto que el valor extra que se agrega al Curso Básico es el compartir de su experiencia con sus compañeros.

2. La segunda propuesta viene como resultado de la primera. Ya que confío que este trabajo de integrar el ECP con el Método Silva tendrá un impacto en la impartición del

Curso Básico, lo único que se agregaría son espacios de escucha para los participantes que lo estén tomando por primera vez y los graduados que lo estén repitiendo.

Para lograrlo, el primer paso será proponerla en la Junta Nacional de Instructores del Método Silva celebrada cada año, en la cual se expondrá como una forma diferente de impartir el Curso Básico, para ello será necesario testimonios de los graduados que tomaron el taller de intervención desde el ECP, para que expongan las experiencias que tuvieron con el mismo y sean ellos mismos quien presenten alguna diferencia con lo que se vive dentro del curso. Esto no contrarresta la importancia de la técnicas, ni del contenido teórico, sino que aporta un cambio significativo en la impartición del método a partir de incluir estos espacios de escucha.

3. La tercera propuesta fue motivada por este trabajo de grado para realizar una investigación acerca de la fusión del ECP con el Método Silva, por ello me inclinaré en un futuro no mayor a 5 años a cursar el Doctorado en Desarrollo Humano y poder corroborar la diferencia significativa que hace el ECP al incluirse en los diferentes cursos de capacitación que se imparte tanto a público abierto como a empresas.

En realidad he entendido que hablar del ECP, es para mí, uno de los cimientos humanistas relevantes para los procesos de crecimiento personal y de capacitación en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alcalá, L. (2009). *Acompañamiento psicoterapéutico desde el Enfoque Centrado en la Persona en el centro de salud mental municipal de Tlaquepaque, Jalisco*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano ITESO, México.

Barceló, B. (2003). *Crece en grupo: una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Ediciones Desclee de Brouwer, España.

Basurto, R. (2003). *Autoestima y expresión de sentimientos*, Tesis de Maestría en Desarrollo Humano ITESO, México.

Branden, N. (1997). *Cómo mejorar la autoestima*. Ediciones Paidós, México.

Calvin, H. (1984). *La teoría de sí mismo y la personalidad: Rogers*. Ediciones Paidós, México.

De Bono, Edward. (2008). *Seis sombreros para pensar*. Ediciones Paidós, España

Egan, G. (1981). *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. Ediciones Wadsworth, USA.

Frankl, Viktor. (2004). *El hombre en busca del sentido*. Ediciones Herder, España

Gendlin, E. (2002). *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*. Ediciones Desclee de Brouwer, España.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Ediciones Vergara, México

Greenberg, L. (1996). *Facilitando el cambio emocional: el proceso terapéutico punto por punto*. Ediciones Paidós, España.

Lafarga, J. (1995). *Desarrollo del Potencial Humano*. Volumen 2. Editorial Trillas, México.

Martínez, M. (1989). *Comportamiento Humano*. Ediciones Trillas, México.

Mearns, D. y Thorne, B.(2003). *La terapia centrada en la persona hoy : nuevos avances en la teoría y en la práctica*. Ediciones Descleé de Brouwer, España.

Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal: focusing*. Ediciones Focusing, México.

Muñoz, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades, una aproximación humanista*. Tesis de Doctora en Desarrollo Humano ITESO, México.

O'Connor, Joseph y Lages, Andrea. (2005). *Coaching con PNL. Guía practica para obtener lo mejor de ti mismo y de los demás*. Ediciones Urano, España.

Olivares, S. (2007). *Acciones Desde El Enfoque Centrado en la Persona, Generadoras de Aprendizajes Significativos en alumnos de Licenciatura en Psicología*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano ITESO, México.

Ramírez, J. (2003). *La actitud empática en un proceso terapéutico con Programación Neurolingüística: Formación de Psicoterapeutas*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano ITESO, México.

Rivas, R. (2008). *Saber Pensar*. Ediciones Urano, España.

Rogers, C. (1962). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, 2008 México.

Rogers, C. (1975). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Editorial Paidós, Buenos Aires (Reimpresión 1990, México).

Rogers, C. (1959). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires (5ta edición Mayo 1998, Argentina).

Rogers, C. (1980). *Persona a persona: el problema de ser humano, una nueva tendencia en psicología*. Ediciones Amorrortu, 1994 Argentina.

Rogers, C. (1993). *Grupos de Encuentro*. Ediciones Amorrortu, Argentina.

Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. Ediciones Manual Moderno, México.

Rogers, C. y Kinget, M. (1971). *Psicoterapia y Relaciones Humanas. Teoría y Práctica de la Terapia no dirigida*. Ediciones Alfaguara, Madrid

Silva, L. (2009). *Historia del Método Silva*. Recuperado el 20 de Julio 2011 de: <http://www.metodosilvadevida.com/blog/la-increible-historia-de-jose-silva/>

APÉNDICE

Esquema de entrevista

Cuestionario de Intervención.

Te invito a contestar este cuestionario con el fin de conocer las inquietudes respecto a las vivencias que se han tenido del curso de Dinámica Mental.

Esta información que proporcionarás es completamente confidencial. Te agradecemos de antemano tu ayuda y tu sinceridad al contestarla.

- **Edad:**
- **Profesión u oficio:**
- **Lugar y fecha:**

Sección A:

Completa las siguientes frases (contestarlo pensando en ti mismo)

1. Soy una persona que...
2. Mi manera de vivir cotidianamente es...
3. El ambiente laboral en el que me desenvuelvo es...
4. Mi percepción que tengo de mi familia es...
5. Lo que menos me agrada de mí mismo es...

6. Lo que más me gusta de mí mismo es...
7. Mis tres grandes fortalezas con las que he salido adelante son...
8. Generalmente cuando platico con la gente es de...
9. La percepción que tiene la gente de mí es...

Sección B:

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo has vivido tu vida en esta semana?
2. ¿Qué cosas es en lo que más piensas en el día?
3. ¿Cómo te ves a ti mismo en 5 años?
4. ¿Cuáles han sido los motivos para aprender una técnica de control mental?

5. ¿Qué sentimientos experimentas cuando participas en alguna actividad de ALADEH?
6. ¿Qué significados ha tenido el curso de Dinámica mental para tu vida?
7. ¿Con que tanta frecuencia practicas las técnicas de Dinámica Mental?
8. ¿Cuáles y cuantos espacios cuentas para expresar tus vivencias e inquietudes respecto a lo que has experimentado en los cursos?
9. Si existiera un espacio donde pudieras expresar tus vivencias o inquietudes respecto al curso de Dinámica Mental ¿Qué tan significativo sería para ti?